Сборник рецептов для СВЧ-печи

Антон Анатольевич Бородин

SHOUT
SHARE
IT

- Антон Бородин
  - Блюда из мяса
    - Жареный цыпленок
    - Привет из Сантьяго
    - Хрустики
    - Говядина «Мизерия»
    - Бараньи отбивные в кисло-сладком соусе
    - Бефстроганов
    - Вырезка свиная в пиве
    - Зразы отбивные
    - Фрикадельки по-итальянски
    - Чахохбили из баранины
    - Жаркое из фарша
    - Ромштекс
    - Свиная отбивная с абрикосами
    - Гуляш «по-венгерски»
    - Рулет из фарша
    - Яичница с чесноком «Абдул-Хамид»
    - Паэлья из курицы с рисом
    - Свиные ребрышки жареные
    - Окорок по-гавайски
    - Фрикадельки «по-кенигсберски»
    - Сердце говяжье тушеное
    - Сосиски в пиве
    - Баранина тушеная по-турецки
    - Солянка мясная
    - Тефтели из свинины в томате
    - Люля-Кебаб «по-азербайджански»
    - Бифштекс рубленый с сыром
    - Окорок печеный
    - Суфле мясное
    - Тефтели мясные, запеченные с баклажанами
    - Кролик тушеный с апельсинами
    - Индейка тушеная в маринаде
    - Натуральный свиной бифштекс с луком
    - Индейка жареная в медово-лимонном соусе
    - Баранина тушеная острая
    - Бифштекс отбивной «Уайкики»
    - Язык отварной под винным соусом
    - Индейка с красным перцем
    - Печень тушенная по-испански
    - Сосиски,фаршированные сыром
    - Мясо в горшочке с бобами

- Баранина тушеная по-грузински
- Баранина фаршированная, тушеная в мятном соусе
- Азу по-татарски
- Бараньи ребрышки со сливовым соусом
- Биточки мясные
- Курица с эстрагоном
- Ветчина обжаренная с сыром
- Запеканка из мяса с картофелем
- Фрикадельки
- Бекон, жаренный с яблоками по-шведски
- Котлеты говяжьи отбивные, тушенные в вине
- Чанахи из баранины
- Гуляш из курицы с болгарским перцем
- Утка в апельсиновом соусе
- Вареные куриные ножки в хрустящей панировке
- Ростбиф
- Котлеты куриные «Пожарские»
- Курица запеченная в пергаменте
- Цыпленок, тушенный в хересе
- Жареные котлеты
- Биточки мясные
- Азу
- Бифштекс рубленый с сыром
- Запеканка из говядины
- Зразы рубленые с грибами
- Кефте дворцовое
- Грудка индейки по-индонезийски
- Ягненок со специями
- Фрикадельки мясные
- Фрикассе из курицы
- Фаршированные куриные шарики с соусом
- Печеные яйца с беконом
- Паштет из индейки
- Телячье филе в ветчинно-шпинатной оболочке
- Говядина по-бургундски
- Ветчина в соусе из сливок и томатов
- Мясное рагу
- Свиные отбивные
- Ромштекс
- Бефстроганов из печенки
- Бифштекс с луком и яйцами
- Телятина, запеченная с помидорами
- Говядина по-швейцарски

- Копченая свиная грудинка
- Голубцы с виноградными листьями (долма)
- Баранина, запеченная с овощами (чанахи)
- Азу
- Цыпленок в хрустящей оболочке
- Говядина, тушенная в пиве
- Телятина с черносливом
- Жаркое из баранины с красным перцем
- Цыпленок в хрустящей оболочке
- Рагу из курицы
- Курица с яблоками и сыром
- Индейка с маринованными яблоками
- Цыплята, тушеные с грибами
- Котлеты из индейки
- Утка с оливками
- Солянка мясная по-грузински
- Кабачки фаршированные
- Зразы с грибами
- Люля-кебаб
- Котлеты с молочным соусом
- Тефтели в томате
- Запеченные гамбургеры
- Суфле из курицы
- Плов узбекский
- Плов с курицей
- Плов с тыквой и фруктами
- Индийский острый плов
- Плов с изюмом
- Гамбургер-пицца
- Гамбургер с маринованными огурцами
- Итальянский гамбургер
- Острые бургеры из курицы (цыпленка)
- Основной гамбургер
- Плов с грибами
- Открытый бутерброд с грудинкой
- Сырный бутерброд с ветчиной
- Цветная капуста с фрикадельками
- Яичница с грудинкой

○ Блюда из овощей и грибов

- Аджапсандали
- Вешенки тушеные
- Гуляш грибной
- Кукуруза, тушенная с луком и перцем
- Кабачки тушеные с йогуртом

- Гювеч из помидоров
- Краснокочанная капуста с яблоками
- Салат из красной и белой фасоли
- Золотой рис со специями
- Рататуй
- Голубцы кисло-сладкие
- Кабачок и томаты в сухарях
- Чили с овощами
- Яичница с шампиньонами
- Шампиньоны тушеные
- Печеный пастернак с сыром
- Грибы с беконом под травяным соусом
- Рис с имбирем и шпинатом
- Грибы с беконом под травяным соусом
- Запеченная цветная капуста
- Лук-порей с маслом
- Тушеная краснокачанная капуста с апельсинами
- Грибы, тушенные с овощами
- Картофель запеченный
- Овощи тушенные в соусе
- Морковь запеченная в сметанном соусе
- Репа, фаршированная манной кашей
- Картофель с яблоками по-печерски
- Перец, фаршированный овощами
- Стручковая фасоль с орехами
- Лук печеный с ореховым соусом
- Баклажаны по-арабски
- Икра из баклажана
- Грибы в сметанном соусе
- Цветная капуста, брокколи
- Гуляш из сладкого перца
- Гуляш из грибов
- Цимес картофельный
- Кабачки цукини с помидорами
- Морковная запеканка с творогом
- Капуста, запеченная с яблоками
- Свекла, запеченная с луком
- Помидоры, запеченные с яйцом
- Репа в сметане
- Крокеты из картофеля
- Бутерброд с солеными огурцами и яйцом
- Бутерброд с морковью и сыром

○ Блюда из рыбы и морепродуктов
- Рыбные котлеты

- Карп, фаршированный орехами и гранатом
- Колючие Креветки
- Лосось в лимонном майонезе
- Рыба «под шубой»
- Отварная форель
- Треска в соусе из креветок
- Рулетики из камбалы с анчоусовыми крошками
- Острые креветки
- Голубцы рыбные
- Хрустящие крабовые палочки под маринадом
- Креветки в собственном соку
- Креветки чесночные
- Тефтели рыбные
- Морской окунь по-бомбейски
- Лосось в соусе из сливок
- Салат морской
- Тресковые ломтики с креветками под сливками
- Карп запеченный
- Морской окунь, треска, запеченные с луком
- Рыба в сметане
- Сельдь рубленная запеченная
- Судак, запеченный под белым соусом
- Рыба, запеченная под майонезом
- Котлеты рыбные
- Рыба, тушенная в молоке
- Судак, тушенный под соусом
- Креветки под молочным соусом с луком
- Бутерброд с килькой
- Творожный бутерброд с килькой

- Пицца
  - Пицца с рыбой
  - Пицца с трепангами
  - Пицца
- Супы
  - Суп куриный с омлетом
  - Куриный суп
  - Суп мясной с луком и чесноком
  - Суп мясной с овощами и рисом по-итальянски
  - Суп мясной с шампиньонами по-флорентийски
  - Суп-пити из баранины
  - Суп-харчо из грудинки
  - Щи мясные с квашеной капустой
  - Суп-крем из шампиньонов
  - Суп из помидоров

- Густой гороховый суп
- Луковый суп запеченный с сыром
- Суп из куриной грудки с молоком
- Суп овощной по-югославски
- Суп-пюре молочный с беконом и чечевицей
- Суп овощной с сыром
- Похлебка мясная с овощами и крупой
- Густой суп из овощей
- Итальянский суп — лапша
- Овощной суп с говяжьим языком
- Щи монастырские с грибами
- Борщ из печеной свеклы по-печерски
- Луковый суп
- Суп с лапшой и курицей
- Похлебка петровская
- Суп молочный с овощами
- Хлебный суп
- Суп харчо
- Суп пити

○ Изделия из теста и десерт

- Варенье из ягод
- Миндаль в шоколаде
- Бананы, запеченные в яичном соусе
- Вишни в винном желе
- Мусс молочно-клубничный
- Компот из сухофруктов с бренди
- Печенье сырное рассыпчатое
- Бананы по-ямайски
- Пирог из теста песочного с фруктами
- Вареники ленивые
- Коктейль горячий пикантный
- Мармелад из малины
- Джем из крыжовника
- Мармелад сладкий
- Мармелад из апельсинов
- Компот из сухофруктов
- Клубника «под снегом»
- Абрикосовый крем
- Запеченные яблоки с ванильным соусом
- Пирог с клубничным кремом
- Варенье из ягод
- Песочный пирог
- Вареники ленивые
- Шоколадный пирог с глазурью из помадки

- Фруктовый сладкий крем
- Рисовый пудинг с кремом
- Джем клюквенный
- Коктейль горячий абрикосовый
- Помадка орехово-изюмная
- Коктейль горячий «Огненная вода»
- Бананы печеные ромовые
- Творожно-фруктовый десерт
- Пунш ванильный
- Грейпфрут печеный
- Кекс абрикосово-миндальный
- Ликер клубничный
- Ириски
- Яблоки хрустящие по-калифорнийски
- Пунш новогодний
- Пунш «снегопад»
- Пунш охотничий
- Грог
- Кекс абрикосово-миндальный
- Грог молочный
- Вино с пряностями
- Арахис хрустящий
- Запеченные яблоки с ванильным соусом
- Апельсинно-шоколадный мусс
- Персиково — творожная запеканка
- Вареники ленивые
- Рыбный пирог Калекукко
- Пирог с сыром (хачапури)
- Пирог из слоеного теста с курицей
- Блинчики с творогом
- Пирог с грибной начинкой
- Оладьи
- Пирог с творогом
- Корж из крошек
- Яблочный пирог по-французски
- Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
- Яблоки по-австралийски
- Запеканка из булки с яблоками
- Запеканка из яблок с печеньем
- Пудинг яблочный
- Шарлотка яблочная

○ Соусы
- Соус белый с грибами
- Соус креольский

- Соус лимонный
- Томатный соус
- Соус вернес
- Соус из помадки
- Соус из авокадо и яблок
- Соус белый с сыром
- Соус из мясного фарша
- Соус белый с горчицей
- Подлива-сотэ горячая
- Белый соус
- Соус сырный

- Каши
  - Каша манная
  - Каша овсяная
  - Каша гречневая
  - Каша рисовая
  - Овсянка сборная
  - Каша гречневая с грибами
  - Каша овсяная (не дробленная)
  - Пшенная каша с творогом
  - Пшенная каша с тыквой
  - Манная каша
  - Рисовая каша
  - Гурьевская каша

Антон Бородин
Сборник рецептов для СВЧ-печи

Блюда из мяса

Жареный цыпленок

На 4 порции: 1 цыпленок (1.2-1.5 кг), нарезанный на порционные куски, 1 стакан соуса для шашлыка.

Расположить кусочки на круглом блюде тонкой частью ближе к середине. Покрыть вощеной бумагой. Готовить 4,5 минуты на максимальной мощности, слить сок и перевернуть кусочки. Залить половиной соуса и открытыми поставить в печь (max) на 6-8 минут. Перевернуть, залить второй половиной соуса и поставить в печь еще на 5-8 минут (max). Перед подачей блюдо оставить закрытым на 5 минут.

Привет из Сантьяго

250 г фарша, 3-4 томата, 1 луковица, чеснок, 1 болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.

Очистите маленькую луковицу и нарежьте ее поперек (желательно потоньше). Помойте и очистите стручок болгарского перца, разрежьте его вдоль и нашинкуйте. С помощью чеснокодавилки выжмите зубчик чеснока. Все овощи сложите в стеклянную кастрюлю и потушите 3 минуты в соке небольшого помидора. Кастрюля должна быть накрыта крышкой. В тушеные овощи положите 250 г фарша, приготовленного из остатков мяса, которое у Вас есть. Очистите от кожицы 2-3 крупных помидора, измельчите, добавьте в мясо. В тушеные овощи положите 250 г фарша, приготовлен-ного из остатков мяса, которое у Вас есть. Очистите от кожицы 2-3 крупных помидора, измельчите их и добавьте в мясо. Посыпьте содержимое кастрюли сухими пряностями, перемешайте, потушите, не накрывая крышкой, в течение 5 минут. Добавьте в кастрюлю зеленую консервированную фасоль (1 банка) без маринада, перемешайте и тушите до готовности еще 5 минут. Готовому рагу дайте отстояться 5 минут, разложите по тарелкам и добавьте приправы. К этому блюду органично подойдут ароматные горячие бутерброды с сыром и эстрагоном.

Хрустики

200 г моркови, 300 г кабачков, 1 ст. ложка масла, шалфей, мускатный орех.

Порежьте соломкой морковь и кабачки. В сковороде нагрейте 1 ст. ложку любимого масла. Овощную смесь приправьте чайной ложкой шалфея и 2 чайной ложки мускатного ореха. Овощи накройте крышкой и тушите около 6 минут. Желательно перемешать хотя бы один раз. Готовые овощи должны оставаться хрустящими. Овощи заправляйте по желанию (солью, сахаром, сметаной, майонезом, соусом и т.д.)

Говядина «Мизерия»

200 г говядины, 1-2 дольки чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сыра, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Говядину нарезать крупными кусками, хорошо отбить, посыпать солью, перцем, измельченным чесноком, смазать майонезом и оставить на 4— 6 часов. Затем на куски мяса положить нарезанный кусочками сыр, свернуть их в виде рулета, проткнуть деревянными шпильками и уложить на блюдо. Поместить в печь на 7-8 минут при max уровне мощности. Подать с холодным гарниром, украсив зеленью петрушки. Отдельно подать соус из майонеза с хреном.

Бараньи отбивные в кисло-сладком соусе

4 бараньи отбивные, 340 г (1 банка) консервированных ананасов, 0,25 стакана сахара, 0,25 стакана яблочного уксуса, 2 столовые ложки кукурузной муки, 1 столовая ложка соевого соуса, 2 морковки, 1 сладкий зеленый перец.

Перец и морковь нарезать небольшими кусочками. Смешать ананасовый сок с уксусом и соевым соусом, добавить сахар, муку, кусочки ананаса я нарезанные овощи. Все перемешать и на 3-5 минут поместить в печь при уровне мощности 10, перемешав 1 раз. Отставить приготовленный соус. Отбивные поместить на противень, готовить в печи по 1 минуте с каждой стороны при max уровне мощности. Отбивные полить приготовленным соусом, накрыть пластиковой пленкой и запекать 15-20 минут при 70 % мощности. Через 7-10 минут поменять их местами и вновь полить соусом.

Бефстроганов

500 г говяжьего филе, 1,5 стакана мелко нарезанных свежих грибов, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 1 стакан горячей воды, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка хереса, 1 столовая ложка томатного соуса, 2 чайные ложки говяжьего бульона, 0,5 чайной ложки перца, 0,5 чайной ложки соли

Мясо нарезать поперек волокон на кусочки толщиной 1,5 см, добавить мелко нашинкованный лук, растертый чеснок, масло и 2-4 минуты потушить в печи при уровне мощности 1000. Смещать муку с солью и перцем, в образовавшейся смеси обвалять мясо и добавить к нему грибы. Тушить под крышкой в течение 5 минут при уровне мощности 1000, затем уменьшить уровень мощности до 700 и, помешав 1-2 раза, готовить еще 25-30 минут. Выдержать до подачи 5-10 минут, затем влить сметану.

Вырезка свиная в пиве

500 г свиной вырезки, 1 стакан пива, 1 большая луковица.

Мясо поместить в подходящую посуду, залить пивом и посыпать меяко нарезанным луком. Накрыть крышкой и запекать в печи в течение 7-9 минут при уровне мощности 1000. Готовое мясо оставить под крышкой на 5 минут.

Зразы отбивные

300 г говядины; 2 луковицы; 1 яйцо; 1 чайная ложка молотых пшеничных сухарей; 1 ст. ложка пшеничной муки; 30 г сливочного масла; 1 ст. ложка томатной пасты; зелень; соль; перец.

Мясо тонкими ломтиками отбить кухонным молотком. Отдельно перемешать нарезанный лук, зелень, крутое яйцо. Добавить молотые сухари, соль и перец, еще раз перемешать. На ломтики мяса выложить порциями полученную массу и свернуть в рулеты. Сверху посыпать перцем и посолить по вкусу. Свернутые рулеты выложить в посуду, добавить немного воды и прогреть при 100% около 9 минут. Отдельно развести муку жидкостью от тушения, добавить томатную пасту и масло, перемешать и полить зразы. Прогреть еще 2-3 минуты.

Фрикадельки по-итальянски

250 г молотой говядины; 1 яйцо; 50 г сухих крошек пшеничного хлеба; 50 г сыра; 1 зубчик чеснока; 0,5 чайной ложки сухой зелени петрушки; 1 чайная ложка сухой приправы; 240 г консервированных томатов; 0,25 чайной ложки соли; перец.

Смешать все продукты, кроме томатов и половины тертого сыра, в миске. Скатать из полученной массы 12 фрикаделек, поместить их на круглое блюдо и поставить на 3-4 минуты при 100%. Довести почти до готовности, перевернув в процессе приготовления. Сверху уложить нарезанные томаты, посыпать оставшимся сыром и запекать 5 минут при 100%.

Чахохбили из баранины

300 г баранины; 2 луковицы; 2 ст. ложки томатной пасты; 1 чайная ложка 3%-нного уксуса; 2 ст. ложки сухого красного вина; 2 ст. ложки сливочного масла; 2 крупных помидора.

Нарезать мясо на куски по 30-50 г. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить 4 ст. ложки воды, все хорошо перемешать и тушить под крышкой 15-20 минут при 100%, пока мясо не станет мягким. Помешать через 7 минут после начала готовки. Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 минут. Перед подачей на стол дать постоять.

Жаркое из фарша

300 г мясного фарша; 1 луковица; 50 г пшеничного хлеба (черствого); 1 яйцо; 2 ст. ложки кетчупа; 50 г шпика; 1 чайную ложку сухих пряностей; красный молотый перец, соль.

Хлеб замочить в воде и отжать. Измельченный лук смешать с хлебом, фаршем, яйцом, пряностями, перцем и кетчупом. Сформовать большую лепешку, уложить в форму и покрыть тонкими ломтиками шпика. Готовить 12-14 минут при 100%. Затем вынуть из печи, закрыть фольгой и дать постоять 10 минут.

Ромштекс

300 г мяса говядины (вырезки); 1 луковица; 2 ст. ложки панировочных сухарей; соль; перец.

Мясо порционными кусками толщиной около 1 см, натереть разрезанной головкой лука, посолить и поперчить. Смочить взбитым яйцом и обвалять в панировочных сухарях. Мясо выложить в посуду и накрыть вощеной бумагой, чтобы жир не разбрызгивался. Готовить мясо 5-7 минут при 70%. Бумагу снять, перевернуть ромштексы и обжаривать еще 5 минут при 70% до готовности.

Свиная отбивная с абрикосами

4 свиных отбивных; 2 ст. ложки сахара; 250 г абрикосов половинками; соль; перец.

Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара, залить их половиной сока от абрикосов. Тушить под крышкой 10 минут при 100%, перевернуть, полить подливкой и тушить еще 10 минут. Перевернуть, залить подливкой, покрыть слоем абрикосов и тушить, накрыв, 5 минут при 100%. Подавать, дав постоять 5 минут.

Гуляш «по-венгерски»

500 г говядины, нарезанной кусочками; 1 большая луковица; 1 сладкий перец; 2 помидора без кожицы; 1 чайная ложка сухого бульона (порошок); 2 ст. ложки коричного порошка для соуса; 50 мл красного сухого вина

Мелко нарезать лук и сладкий перец, положить вместе с кусочками говядины в закрытую миску и тушить 4-5 минут при 100%. Мелко нарезать помидоры и добавить их к мясу. Перемешать сухой бульон, коричный порошок для соуса и красное вино. Тушить гуляш еще 6-7 минут при 100% в закрытой посуде.

Рулет из фарша

500 г смешанного фарша; 1 луковица; 1 пучок свежей петрушки; 1 яйцо; 1 ст. ложка панировочных сухарей; 4 ст. ложки молока; соль; перец

Мелко нарезать лук и петрушку, и перемешать с фаршем. Размешать яйцо с молоком и добавить эту смесь вместе с панировочными сухарями к мясной массе. Посолить, поперчить и хорошо перемешать до получения однородной смеси. Положить в форму и готовить 9-10 минут при 100% в накрытом виде.

Яичница с чесноком «Абдул-Хамид»

8 яиц; 2 головки чеснока; 30 мл белого сухого вина; сливочное масло; мускатный орех; соль.

Чеснок нарезать ломтиками и поджарить с маслом 3-4 минуты при 100%. Яйца взбить с вином и вылить на чеснок, заправить солью и тертым мускатным орехом. Жарить 4-6 минут при 100%, помешивая, до готовности.

Паэлья из курицы с рисом

200 г куриного мяса; 200 г риса; 400 мл бульона; 50 г мяса крабов; 1 стручок перца сладкого; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 1 лук порей; 1,5 чайных ложки соли; 100 г маслин; масло сливочное; шафран; паприка; перец.

Предварительно замоченный на 1 час рис смешать с шафраном и выложить в широкую кастрюлю. Влить бульон, посыпать рис дольками сладкого перца, кружочками лука и нарезанным пореем. Приправить солью, перцем и толченым чесноком. Мясо посыпать солью, перцем и паприкой и положить поверх овощей. Сверху мясо покрыть слоем измельченных маслин с крабами и смазать маслом. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить 18 минут при 100%, последние 5 минут нагревать без крышки.

Свиные ребрышки жареные

500 г свинины на ребрышках; 1 ст. ложка кукурузной муки; 1 ст. ложка сахара; 50 г соевого соуса; корица и гвоздика молотые.

В соевый соус добавить сахар, корицу и гвоздику, разогреть 30 сек при 100%, перемешав 1-2 раза. Свинину разделать на куски по 2 ребрышка и залить соусом. Прогреть под крышкой 3 минуты при 100% и 10 минут при 70%. Перевернуть ребрышки и тушить еще 8 минут. Слить образовавшуюся жидкость и смешать ее с мукой. Смесь прогреть 1 минуту при 100%, и полить ей ребрышки.

Окорок по-гавайски

300 г свиного окорока; 2 кружка ананаса; 100 г грибов; 10 г сливочного масла; черный перец.

Вымыть и обсушить мясо, нарезать толстыми ломтиками, снять корочку, чтобы она не закручивалась, и положить мясо на плоское блюдо. Посыпать черным перцем. Накрыть бумажным полотенцем и нагревать 4-6 минут при 100%. Вынуть из печи и дать постоять. Положить порезанные грибы и немного масла и маргарина в неглубокое блюдо, накрыть пленкой и варить 1,5 минуты при 100%. Вынуть из печи и дать постоять. Положить кружки ананаса на плоское блюдо и нагреть 0,5-1 минуту при 100%. Окорок подать, положив сверху кружки ананаса. На гарнир подать грибы, помидоры и кресс-салат.

Фрикадельки «по-кенигсберски»

500 г фарша; 2 ст. ложки панировочных сухарей; 1 луковица; 1 яйцо; 50 мл молока; 1 ст. ложка измельченной смеси зелени петрушки; 250 мл бульона.

Для соуса:

3 ст. ложки муки; 1 ст. ложка сливочного масла; 250 мл молока; 250 мл подливки от фрикаделек; 1 чайная ложка горчицы; 2-3 ст. ложки каперсов; лимонный сок; соль; перец

Тщательно перемешать фарш с панировочными сухарями, мелко нарезанным луком и яйцом. После этого влить молоко и опять хорошо перемешать до получения однородной массы. Слепить из фарша 8 круглых фрикаделек и положить их в стеклянную миску. Долить туда бульон, накрыть и готовить 6-7 минут при 100%.

Соус:

Положить в высокую стеклянную миску муку, сливочное масло, залить молоком и тщательно взбить с помощью миксера. Когда фрикадельки будут готовы, слить образовавшуюся подливу, влить ее в приготовленный соус и вновь перемешать. Варить при 100% в течение 3 минут без крышки, обязательно несколько раз перемешивая, чтобы мука не прилипала ко дну посуды. Добавить в соус горчицу, лимонный сок, соль и перец, положить в него каперсы и фрикадельки и вновь разогревать 3 минуты при 100%.

Сердце говяжье тушеное

400 г говяжьего сердца; 1 луковица; 30 г сливочного масла; 1 ст. ложка томатной пасты; 1 ст. ложка 3%-нного уксуса; сахар; лавровый лист; соль.

Сердце порезать мелкими кусочками, посолить и положить в посуду. Добавить измельченный лук, масло, уксус, томатную пасту, сахар и лавровый лист. Накрыть крышкой и готовить 12-13 минут при 100% и 2-3 минуты при 70%.

Сосиски в пиве

300 г сосисок; 200 мл пива; 200 г квашеной капусты.

Сосиски освободить от пленки и залить пивом. Тушить 3-3,5 минуты при 100% и 10-12 минут при 50%, пока сосиски хорошо не прогреются. Добавить отжатую капусту и дать постоять 5 минут. Подавать с горячими булочками.

Баранина тушеная по-турецки

400 г баранины; 2 луковицы; 2 баклажана; 2 помидора; 30 г сливочного масла; 1 ст. ложка пшеничной муки; 50 г молока; 2 ст. ложки тертого сыра; зелень петрушки; перец; соль.

Мясо порезать небольшими кусочками и положить в посуду. Добавить нарезанный лук, масло, перец и соль. Под крышкой тушить 8-9 минут при 100%. Помидоры без кожуры нарезать и добавить к мясу. Все перемешать и прогревать еще 3,5-4 минуты при 50%. Баклажаны испечь на открытом огне, нарезать и в отдельной посуде смешать с маслом и мукой. Посыпать тертым сыром, добавить молоко и под крышкой прогревать 4-5 минут при 50%, доведя до пюреобразного состояния. На блюдо выложить мясо и пюре из баклажанов.

Солянка мясная

330 г мякоти свинины; 2 луковицы; 3 зубчика чеснока; 2 ст. ложки томатной пасты; 2 ст. ложки растительного масла; 100 мл мясного бульона; 100 мл сухого белого вина; 2 соленых огурца; 1 ст. ложка хмели-сунели; зелень кинзы

Мясо порезать небольшими кусочками, смешать с мелко нарезанным луком, добавить масло и тушить 6-8 минут в закрытой посуде при 100%. Добавить томатную пасту, тонко нарезанные огурцы, измельченный чеснок и хмели-сунели, влить белое вино и мясной бульон. Добавить измельченную кинзу. Накрыть крышкой и тушить при 50% до готовности.

Тефтели из свинины в томате

300 г свинины; 80 г томатной пасты; 4 зубчика чеснока; 60 г зеленого лука; 60 г пшеничного хлеба; лавровый лист; 3-4 горошины черного перца; соль.

Свинину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук и покрошенный хлеб. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики и положить их в неглубокую посуду. Добавить томатную пасту, лавровый лист, перец горошком и чеснок, растертый с солью. Долить в посуду несколько столовых ложек воды. Тушить под крышкой 8-10 минут при 100%, перемешав один раз.

Люля-Кебаб «по-азербайджански»

500 г баранины; 150 г почечного бараньего жира; 1 луковица; 100 г белого хлеба; 2 ст. ложки топленого масла; 1 лимон; 50 г зеленого лука; молотый черный перец; соль.

Мясо и почечный жир очень мелко нарезать, перемешать, посыпать солью и перцем, добавить нарезанный лук и оставить на 3 часа. Пропустить через мясорубку вместе с намоченной и отжатой булкой. Фарш хорошо вымешать и отбить о доску, смоченную водой. Сформовать небольшие колбаски и запекать их 10 минут при 70% и включенном гриле. Подавать сразу же с крупно нарезанным луком и ломтиками лимона.

Бифштекс рубленый с сыром

400 г говядины; 60 г сыра; 30 г сливочного масла; 1 желток; 1 ст. ложка растительного масла; 50 г белого хлеба; соль; перец.

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонких лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра. Растопить сливочное масло (0,5 минут при 100%), выложить в масло бифштексы и готовить их при 100% около 4 минут, затем перевернуть на другую сторону и готовить еще 3-3,5 минуты. Поджаренные бифштексы подавать с гренками.

Окорок печеный

450 г окорока; 2 чайных ложки сахара; 0,5 чайной ложки горчицы столовой.

Положить окорок в посуду для готовки. Тушить, накрыв пластиковой крышкой, 9 минут при 100%. Вытащить из печи и слить образовавшийся сок. Смешать сок с сахаром и горчицей и полить им мясо. Запекать 3-4 минуты при 100% и включенном гриле. Накрыть и дать постоять 2-3 минуты перед подачей на стол.

Суфле мясное

750 г рубленой говядины; 1 яйцо; 1,5 стакана мягких хлебных крошек; 240 г томатного соуса; 1 стакан тертого сыра; 0,5 стакана нашинкованного репчатого лука; 0,25 стакана мелко нашинкованного зеленого перца; 0,5 чайной ложки соли; 0,25 чайной ложки перца.

Смешать все компоненты и тщательно взбить. Вылить смесь в стеклянную посуду. Покрыть вощеной бумагой или калькой. Поместить в печь на 25 минут при 70%. После этого дать постоять под крышкой 5 минут.

Тефтели мясные, запеченные с баклажанами

500 г баклажанов; соль; черствая булочка; 4 ст. ложки растительного масла; 4 луковицы; 375 г говяжьего фарша; 1 яйцо; 200 г консервированных помидоров; 200 г сметаны; зелень петрушки и сезонной зелени; 2 чайных ложки каперсов; белый молотый перец; мускатный орех; 250 мл сухого красного вина.

Баклажаны почистить и нарезать кубиками. Посолить и на 20 минут оставить пропитаться. В кастрюле разогреть масло, положить в него нарезанный кубиками лук и пассеровать до прозрачности 3 минуты при 100%. Половину лука и половину нарубленной зелени смешать с мясным фаршем. Добавить размоченную булочку, яйцо и часть каперсов. Фарш заправить солью, перцем, мускатным орехом. Сформовать из фарша 16 тефтелей. Уложить их на блюдо и, накрыв пергаментом, запекать 6 минут при 100%. Через 3 минуты перевернуть. С оставшимся луком смешать вино, протертые помидоры и сметану, добавить промытые и обсушенные баклажаны и тушить 5 минут при том же уровне мощности. Два раза перемешать. Посолить, поперчить, положить оставшуюся зелень, каперсы и тефтели и все запекать еще 2 минуты при 100%

Кролик тушеный с апельсинами

1,5 кг мяса кролика; 50 г бекона; 1 большая луковица; 250 г моркови; 100 г пастернака; 400 г консервированных помидоров; 450 г картофеля; 1 апельсин; зелень петрушки; соль; перец.

Бекон кубиками положить в 3-литровую кастрюлю и тушить под крышкой 2 минуты при 100%. Добавить лук кубиками, морковь соломкой и пастернак кружочками и тушить под крышкой 3,5-5 минут до размягчения. Мясо кролика кубиками уложить слоем поверх овощей. С помидоров слить сок, добавить полную ложку нарезанной зелени петрушки, все положить поверх мяса, сверху — слой картофеля кубиками. Накрыть крышкой и тушить 18-20 минут при 100%. Проверить готовность мяса. Натереть апельсин на крупной терке, залить кипятком и дать постоять. Если мясо готово, слить воду, добавить немного зелени петрушки и выложить апельсиновую смесь на картофель. Закрыть крышкой и готовить еще 3,5-6 минут при 100%.

Индейка тушеная в маринаде

700 г филе индейки; цедра и сок 1 лимона; 1 ст. ложка молотого имбиря; 2 ст. ложки растительного масла; 2 ст. ложки соевого соуса; 25 г сливочного масла; 50 г очищенного миндаля; 1 большая луковица; 1 стручок красного сладкого перца; соль; перец.

Не менее чем за 2 часа до приготовления нарезать филе индейки тонкими полосками и удалить жесткие мышцы. В неметаллической посуде смешать цедру и сок лимона, имбирь, 1 ст. ложку растительного масла и соевый соус. Перемешать с нарезанным мясом, накрыть и поставить в прохладное место (не в холодильник). Перемешать 1-2 раза за это время. Растопить сливочное масло в мелком блюде (1 минута при 70%), добавить нарезанный миндаль, помешать и готовить 2 минуты при 50%. Посолить и поперчить. Мелко нарезать лук и сладкий перец, смешать с остатком растительного масла и тушить в 2-литровой кастрюле 2-3 минуты до мягкости. Лопаткой переложить в кастрюлю куски индейки, влить туда же часть маринада. Тушить 5 минут до готовности, перемешав 1-2 раза за это время. Долить оставшимся маринадом и подогреть при 50%. Миндаль разогреть в течение 1-2 минут. Подавать с горячим рисом, посыпав сверху миндалем.

Натуральный свиной бифштекс с луком

300 г свиной вырезки; 1 луковица;
30 г сливочного масла; соль; перец.

Подготовленное мясо нарезать порционными кусками толщиной около 1,5 см и хорошо отбить. Масло разогреть при 100% (0,5 мин), добавить мясо. Обжаривать 3-3,5 минуты при 100%, перевернуть и жарить еще 3 минуты. Отдельно обжарить в масле измельченный лук (2,5 минуты), а затем выложить его на бифштексы.

Индейка жареная в медово-лимонном соусе

1 индейка (5 кг); 3 ст. ложки растительного масла; 3 ст. ложки меда; 60 г сливочного масла; 2 чайных ложки тертого чеснока; 2 ст. ложки горчичного семени; сок 1 лимона; 200 мл сухого белого вина; 1 чайная ложка соли.

Положить растительное и сливочное масло, чеснок в маленький ковш. Потушить 1 минуту при 100%. Помешивая, добавить оставшиеся компоненты и тушить еще 1 минуту. Смазать индейку медово-лимонным соусом, положить грудкой вниз на нижний ярус и жарить 60 минут при 50%. Во время готовки повернуть и регулярно смазывать соусом.

Баранина тушеная острая

400 г баранины; 2 луковицы; 3 ст. ложки томатной пасты; 30 г сливочного масла; 0,5 чайной ложки красного молотого перца; соль.

Баранину обработать и нарезать на маленькие кусочки. Лук мелко нарезать, смешать с бараниной и уложить в посуду для тушения. Добавить масло и готовить 1,5-2 минуты при 100%. Всыпать красный перец, посолить и готовить под крышкой 10 минут при 50%. Отдельно развести томатную пасту водой и влить ее в посуду с мясом. После этого довести мясо до готовности в течение 3-3,5 минут при 50%.

Бифштекс отбивной «Уайкики»

6 отбивных бифштексов на косточке; 200 г соевого соуса; 1 зубчик чеснока; 50 г растительного масла; 50 г ананасового сока; 450 г консервированных ананасов; соль; перец.

Смешать соевый соус, чеснок, масло и сок в большой неглубокой посуде. Положить в приготовленный маринад бифштексы и оставить на 1 час; за это время бифштексы 2 раза перевернуть. Вынуть бифштексы из маринада, положить на решетку микроволновой печи (верхнюю) и жарить 10 минут при включенном гриле. Смазать маринадом, поставить еще на 10 минут при включенном гриле. Смазать ананасные ломтики маринадом и разложить на бифштексах. Поставить на решетку микроволновой печи на 3-4 минуты при включенном гриле до получения золотистого оттенка.

Язык отварной под винным соусом

400 г языка (говяжьего, телячьего, свиного); 100 г сливок; 200 мл сухого белого вина; 1 луковица; 1 лавровый листок; 1 гвоздика; соль; перец.

Положить язык в кастрюлю. Луковицу нашпиговать гвоздикой и лавровым листом и положить к языку. Вино смешать с солью и перцем и залить язык. Добавить в кастрюлю воду, чтобы почти весь язык был покрыт, закрыть и варить 5 минут при 100% и 40 минут при 50%. Язык вынуть из кастрюли и немного охладить, снять кожу и нарезать кусочками. Подавать, полив соусом, приготовленным из подливки, белого вина и сливок.

Индейка с красным перцем

1 большая луковица; 1 зубчик чеснока; 10 мл растительного масла; 10 г красного перца; соль; перец; 15 г пшеничной муки; 75 мл красного вина; 397 г консервированных нарезанных томатов; 2 грудки (по 250 г) жирной индейки, без костей и кожи.

Почистите и тонко нарежьте лук и чеснок. Положите лук, чеснок и налейте растительное масло в большую жаропрочную посуду, прикройте крышкой и готовьте 4 минуты. Добавьте красный перец, посолите, поперчите и добавьте муку. Добавьте вино и томаты. Готовьте в течение около 4 минут пока не закипит. Хорошо перемешайте. Положите индейку сверху, прикрыв крышкой и готовьте при 70% в течение 12 минут. Дайте постоять 5 минут. Выньте индейку и нарежьте ее по диагонали на толстые куски. Хорошо перемешайте соус и полейте индейку. Оставшийся соус подавайте отдельно.

Печень тушенная по-испански

350 г печени; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 2 веточки петрушки; 2-3 горошины черного перца; 40 мл сухого белого вина; 2 ст. ложки растительного масла; 1 ст. ложка молотых сухарей; перец красный молотый; тмин; корица; соль.

Подготовленную печень залить водой, чтобы полностью покрылась. Влить вино и добавить перец горошком. Тушить под крышкой 7-9 минут при 100%. Измельченный лук и толченый чеснок потушить в растительном масле с небольшим количеством воды 2,5 минуты при 100%. Затем добавить тмин, корицу, красный перец и измельченную зелень. Потушить еще 1,5 минуты. Затем к овощам добавить печень, нарезанную небольшими кусочками, влить немного бульона, в котором варилась печень, посыпать сухарями и готовить еще 1 минуту при 100%. Подавать с ломтиками лимона.

Сосиски,фаршированные сыром

4 сосиски; 50 г сыра; 100 г грудинки.

В сосисках сделать продольные разрезы, заполнить их кусочками сыра, обернуть тонкими ломтиками грудинки и закрепить. Готовить 1-1,5 минуты при 100%. Подавать со столовой горчицей.

Мясо в горшочке с бобами

1 маленькая луковица; 25 г масла; 10 г пшеничной муки; 1 кубик овощного бульона; 150 мл молока; 10 мл лимонного сока; перец; 200 г консервированного сушеного мяса; 439 г консервированных в масле бобов; 1 пакетик хрустящего картофеля.

Почистите и тонко нарежьте лук. Положите лук и масло в небольшую жаропрочную посуду и готовьте 2 минуты при 100%. Добавьте в смесь муку и покрошите бульонный кубик. Постепенно влейте молоко. Перемешайте и готовьте в течение 2 минут при 100%, пока соус не поднимется и не начнет кипеть. Добавьте лимонный сок и перец по вкусу. Нарежьте кубиками сушеное мясо. Откиньте бобы на дуршлаг, промойте холодной водой и слейте всю воду. Добавьте мясо в соус, перемешайте и положите в две посуды. Нагревайте 3 минуты при 70%, осторожно помешав один раз. Подавайте блюдо, посыпав хрустящим картофелем.

Баранина тушеная по-грузински

250 г баранины, 200 г картофеля, 150 г помидоров, 100 г стручковой фасоли; 100 г баклажанов, 1 луковица; зелень сельдерея; молотый черный перец; соль.

В посуду положить мелко нарезанный лук, обработанные и порезанные стручки молодой фасоли, картофель и баклажаны. Добавить немного воды и тушить под крышкой 7-8 минут при 100%. Баранину отбить и нарезать небольшими кусочками. Выложить мясо на овощи, добавить помидоры крупными дольками. Посолить и поперчить. Посыпать измельченной зеленью. Добавить 1 ст. ложку воды и тушить 12-14 минут под крышкой при 100%.

Баранина фаршированная, тушеная в мятном соусе

1,2 кг филе баранины; 300 г длинного риса; 2 лука-шалот; 1 зубчик чеснока; 1 яйцо; зелень петрушки; лук-резанец; соль; перец; мятный соус.

Острым ножом сделать «кармашки» в мясе. Смешать все компоненты в кастрюле. Плотно начинить полученной массой мясо. Уложить мясо на противень для пиццы в форме арки. Уложить остаток смеси в арку и полить мятным соусом. Поставить на нижний ярус и готовить 25-28 минут при 100%.

Азу по-татарски

125 г говядины; 200 г картофеля; 1/2 луковицы; 1/2 соленого огурца; 0,5 чайной ложки пшеничной муки; 2 чайных ложки томатной пасты; 2 чайных ложки жира; 1 зубчик чеснока; соль; перец.

Картофель кубиками положить в кастрюлю. Добавить нарезанный лук, 2 ст. ложки воды и готовить 5 минут при 70%. Мясо брусочками по 10-15 г положить в кастрюлю, добавить нарезанные огурцы, 2 ст. ложки воды и тушить 5 минут при 70%. Муку, томатную пасту, масло, толченый чеснок, соль, перец развести небольшим количеством жидкости от тушения, залить смесью мясо и тушить еще 3 минуты при 50%.

Бараньи ребрышки со сливовым соусом

1 кг бараньих ребрышек; 250 г сливового соуса; 0,25 чайной ложки порошка-чили; соль.

Смешать соус и порошок-чилли. Залить смесью ребрышки и оставить на 2 часа. Положить ребрышки на верхний ярус и готовить 24 минуты при включенном гриле, повернув 4 раза во время готовки и смазав маринадом.

Биточки мясные

400 г мясного фарша; 1 булочка; 1 маленькая луковица; 1 яйцо; 300 мл воды; 1 лавровый лист; 1 ст. ложка сливочного масла; 2 ст. ложки пшеничной муки; 100 мл сливок; сок лимона; соль; перец.

Срезать корку с булочки и смешать мякиш с фаршем, яйцом и специями до образования однородной массы. Сформовать маленькие биточки. Положить в кастрюлю лук и нагревать 1 минуту при 100%. Добавить в кастрюлю воду, лавровый лист и кипятить, закрыв крышкой, 4-5 минут. Опустить в воду биточки и нагревать 5 минут при том же уровне мощности. Осторожно вынуть биточки шумовкой.

Для соуса: масло растереть с мукой и развести бульоном, чтобы получилась однородная смесь без комочков, добавить специи и лимонный сок; быстро смешать со сметаной. Залить биточки соусом. Дать постоять 5 минут, накрыв крышкой. Можно добавить в фарш селедочную массу. Для этого взять филе двух сельдей, пропустить через мясорубку или очень мелко порубить и смешать с мясным фаршем.

Курица с эстрагоном

1 маленькая луковица; 15 г масла; 150 мл куриного бульона; 10 мл горчицы в зернах; 60 мл двойных сливок; 30 г нарезанного свежего эстрагона; соль; перец; 2 грудки курицы без кожи и костей; 50 г кукурузной муки; жареный миндаль.

Очистите и порежьте лук и положите в жаропрочную посуду, достаточно большую, чтобы на нее уложить куриные грудки в один слой. Добавьте масло, прикройте крышкой и готовьте в течение 3 минут при 100%, пока лук не станет мягким. Добавьте бульон и готовьте в течение 1 минуты при 100%, пока он не закипит. Смешайте горчицу, сливки, эстрагон, посолите и поперчите. Положите кусочки курицы, обмакнув их в соус. Подогревайте в течение 1 минуты при 100%, пока соус не закипит. Прикройте крышкой и готовьте при уровне 70%, один раз перевернув кусочки курицы, в течение 9-10 минут до готовности. Выложите курицу на подогретые тарелки. Смешайте кукурузную муку с небольшим количеством воды и размешивайте, пока смесь не станет однородной, потом добавьте в соус. Готовьте в течение 1 минут при 100%, пока не закипит. Хорошо перемешайте и полейте соусом курицу.

Ветчина обжаренная с сыром

150 г ветчины; 150 г сыра; 1 ст. ложка жира.

На ломтики ветчины выложить ломтики сыра, свернуть их рулетами и закрепить. Разогреть жир и обжаривать рулеты 1-1,5 минуты при 100%. За это время рулеты перевернуть 1-2 раза.

Запеканка из мяса с картофелем

200 г говядины; 300 г картофеля; 2 яйца; 1 луковица; 30 г сливочного масла; 50 г молока; 1 ст. ложка томатной пасты; 30 г зелени петрушки; молотый черный перец; соль.

Говядину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук и томатную пасту. Посолить и поперчить, влить немного воды и хорошо перемешать. Отдельно поджарить картофель тонкими ломтиками. На противень или в плоскую форму выложить в один слой поджаренный картофель, а сверху уложить ровным слоем мясной фарш. Отдельно взбить яйца с молоком и фарш залить смесью. Выпекать 4-5 минут при 100% и 3-4 минуты при 50%. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Фрикадельки

400 г свиного фарша; 150 г пшеничного хлеба; 1 яйцо; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; горчица; соль; перец.

Хлеб замочить в холодной воде, отжать, добавить в фарш вместе с яйцом, измельченным чесноком и луком; все тщательно перемешать. Заправить горчицей, посолить и поперчить. Сформовать фрикадельки и готовить 7-7,5 минут при 100%. За это время фрикадельки перемешать несколько раз.

Бекон, жаренный с яблоками по-шведски

450 г бекона; 2 ст. ложки жира; 2 больших яблока; 2 крупных луковицы; 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки; перец.

В разогретом жире (35 секунд при 100%) обжаривать бекон ломтиками 2 минуты. Добавить лук, нарезанный колечками, и жарить 30-40 сек при 100%. Добавить яблоки толстыми ломтиками и, накрыв крышкой, тушить 5-7 минут при 70%. Посыпать измельченной зеленью и перцем. Подавать с хлебом или отварным картофелем.

Котлеты говяжьи отбивные, тушенные в вине

300 г говяжьей вырезки; 2 луковицы; 30 г сушеных грибов; 30 г жира; 100 мл мясного бульона; 100 мл сухого красного вина; соль; перец.

Мясо замочить в вине вместе с мелко нарезанным луком на 3-4 часа. Отдельно замочить в холодной воде грибы. Мясо после замачивания обсушить и нарезать на порции. Разогреть жир (2 минуты при 50%), выложить в него мясо и обжаривать 1,5-2 минуты при 100%, перемешав 1 раз. Мясо посолить и поперчить, влить половину вина, в котором замачивалось мясо, влить бульон, добавить лук и тонко нарезанные грибы. Тушить 15 минут при 50%. Доливать вино или бульон, чтобы мясо не пересохло.

Чанахи из баранины

150 г баранины; 150 г картофеля; 50 г помидоров; 50 г баклажанов; 25 г репчатого лука; 50 г стручков фасоли или гороха; зелень петрушки или сельдерея; перец; соль.

Смешать мелко нарезанный лук, очищенные от прожилок и нарезанные поперек стручки фасоли, картофель дольками и баклажаны кубиками. Добавить 2 ст. ложки воды, накрыть и тушить 5-6 минут при 100%. Баранину отбить и нарезать небольшими кусками. Положить поверх овощей, добавить нарезанные пополам помидоры, посыпать солью и перцем, нарезанной зеленью. Добавить 1 ст. ложку воды, накрыть и тушить 10 минут при 100%.

Гуляш из курицы с болгарским перцем

600 г куриных грудок; 3 сладких перца; 0,5 стебля лука-порея; 150 мл куриного бульона; 50 мл белого сухого вина; 2-3 ст. ложки пищевого крахмала; соль; перец.

Порезать грудки курицы и перец кусочками, а лук-порей — колечками. Положить курицу, перец и лук-порей в миску, залить бульоном, закрыть крышкой и варить 13-14 минут при 100%. Развести пищевой крахмал в вине, добавить в гуляш и варить еще 3 минуты при 100%.

Утка в апельсиновом соусе

30 мл сахара; 100 мл красного винного уксуса; 15 мл соевого соуса; 2 большие грудки утки, около 275 г каждая, или 4 маленьких, каждая около 175 г; 2 средних апельсина; 10 г крахмала; 1 кубик куриного бульона; 30 мл апельсинового ликера; соль; перец.

Положите сахар и уксус в небольшую миску и готовьте в течение 6 минут при 100%, пока смесь не закипит и не выкипит до 50 мл. Добавьте соевый соус. Смочите в глазури утиные грудки и выложите их кожей вверх на решетку для жарки на плоскую жаропрочную тарелку. Загните кончики кожи книзу, чтобы грудки стали компактными. Прикройте пергаментной бумагой и готовьте при 50% в течение 11-13 минут, обливая глазурью до готовности. Дайте постоять 5 минут. В это время очистите и высушите один апельсин, а потом, используя прибор для чистки картофеля, очистите его от прожилок. Нарежьте прожилки на мелкие полоски, залейте кипятком и дайте постоять. Почистите оставшийся апельсин, разделите на дольки, собирая сок в отдельную посуду. Добавьте апельсиновый сок в оставшуюся глазурь и влейте в нее разведенный крахмал. Растворите бульонный кубик в 150 мл кипящей воды и влейте в глазурь. Готовьте в течение 3 минут при 100%, пока глазурь не закипит и не поднимется. Влейте ликер, посолите и поперчите по вкусу. Слейте воду из апельсиновых прожилок. Тонко нарежьте утку по диагонали и разложите на подогретой тарелке, украсив апельсиновыми дольками. Полейте немного глазурью и положите сверху апельсиновые прожилки. Оставшуюся глазурь подавайте отдельно.

Вареные куриные ножки в хрустящей панировке

75 г хрустящих соленого печенья; 30 г тертого пармезана; 5 г перца; 1 яичный белок; щепотка соли; 4 большие куриные ножки, общим весом 450-550 г; 2 больших томата; 1 маленькая луковица; 5 мл красного винного уксуса; 15 мл оливкового масла; несколько капель сладкого соуса чилли; соль; перец; 15 г измельченной зелени петрушки.

Положите печенье в кухонный комбайн или резку и приготовьте панировку (или используйте скалку). Добавьте сыр, перец и перемешайте еще немного. Немного панировки отсыпьте в прочный пластиковый (полиэтиленовый) пакет. Немного взбейте яичный белок на плоской посуде. Окуните один кусок курицы в белок, положите в пакет и потрясите, чтобы она покрылась панировкой. Так же запанируйте оставшиеся куски курицы. Выложите курицу на решетку для жарки, толстыми концами к внешней стороне. Готовьте при 70% в течение 12 минут, пока курица не будет готова. Дайте постоять в течение 5 минут. В это время разрежьте томаты пополам, выньте зерна и крупно нарежьте мякоть. Почистите и нарежьте лук. Положите томаты и лук в посуду и добавьте оставшиеся ингредиенты. Подавайте с курицей.

Ростбиф

1,3 кг вырезки говядины; 5-6 зубчиков чеснока; соль; перец.

На неметаллический противень поставить перевернутое неметаллическое блюдце, или маленькую кастрюлю, или специальную подставку, чтобы с мяса стекал жир. Уложить ростбиф жирной стороной на блюдце или подставку, натерев чесноком и перцем. Нагревать, не накрывая, при 100% (на каждые 450 г): 5-8 минут для ростбифа с кровью, 6-9 минут для среднепрожаренного и 7-10 минут для хорошо прожаренного ростбифа. Посередине готовки слить сок, из которого сделать подливку, перевернуть мясо, неплотно накрыть вощеной бумагой и жарить до готовности. Закрыть фольгой и дать постоять 30 минут. Посолить готовое мясо и подавать с отварным картофелем со сметаной.

Котлеты куриные «Пожарские»

500 г филе курицы; 100 г пшеничного хлеба; 1 ст. ложка сливочного масла; молоко; соль.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке или сливках белый хлеб без корки, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Положить размягченное масло, соль и хорошо перемешать. Сформовать котлеты по 60-70 г, положить на блюдо и запекать 8-10 минут при 100% и включенном гриле.

Курица запеченная в пергаменте

1 курица (до 1 кг); чеснок; перец черный молотый; соль.

Подготовленную курицу натереть солью, перцем и чесноком. Завернуть курицу в пергамент и готовить 22-25 минут при 100%.

Цыпленок, тушенный в хересе

1 цыпленок; 100 г бекона; 1 большая луковица; 80 мл хереса; 1 ст. ложка соевого соуса; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 ст. ложка пшеничной муки; соль; перец.

Порционные куски мяса уложить на круглое блюдо тонкими краями к середине. Посыпать солью, перцем, тонко нарезанным луком и кусочками бекона. Залить смесью вина, соуса и сока и накрыть вощеной бумагой. Поставить в печь на 5-8 минут при 100%, перевернуть, жарить еще 10 минут. Оставить закрытым на 5 минут перед подачей на стол.

Жареные котлеты

250 г говяжьего фарша; 1 луковица; 1 яйцо; 1 ст. ложка панировочных сухарей; соль; перец.

Лук почистить и мелко нарезать. Фарш посолить, поперчить и смешать с яйцом. Добавить к нему нарезанный лук и панировочные сухари и тщательно перемешать. Слепить четыре плоские котлеты и положить их на верхнюю решетку. Жарить под грилем примерно 10 минут. Подложите алюминиевую фольгу под котлеты, прямо на решетку, или вниз, на вращающуюся тарелку микроволновой печи. Перевернуть котлеты и жарить 5 минут под грилем.

Биточки мясные

400 г мясного фарша; 1 булочка; 1 маленькая луковица; 1 яйцо; 300 мл воды; 1 лавровый лист; 1 ст. ложка сливочного масла; 2 ст. ложки пшеничной муки; 100 мл сливок; сок лимона; соль; перец.

Срезать корку с булочки и смешать мякиш с фаршем, яйцом и специями до образования однородной массы. Сформовать маленькие биточки. Положить в кастрюлю лук и нагревать 1 минуту при 100%. Добавить в кастрюлю воду, лавровый лист и кипятить, закрыв крышкой, 4-5 минут. Опустить в воду биточки и нагревать 5 минут при том же уровне мощности. Осторожно вынуть биточки шумовкой.

Для соуса: масло растереть с мукой и развести бульоном, чтобы получилась однородная смесь без комочков, добавить специи и лимонный сок; быстро смешать со сметаной.

Залить биточки соусом. Дать постоять 5 минут, накрыв крышкой. Можно добавить в фарш селедочную массу. Для этого взять филе двух сельдей, пропустить через мясорубку или очень мелко порубить и смешать с мясным фаршем.

Азу

150 г говядины; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 150 г картофеля; 1 огурец соленый; 1 чайная ложка пшеничной муки; 1 ст. ложка томатной пасты; 1 ст. ложка жира; соль; перец.

Лук кольцами и картофель ломтиками выложить в посуду, добавить немного воды и прогреть 5 минут при 100%. Мясо небольшими кусочками выложить в посуду с овощами, добавить мелко нарезанный огурец. Тушить 5-6 минут. Отдельно смешать муку, томатную пасту, толченый чеснок и жир с небольшим количеством отвара от тушения. Полученную смесь влить в посуду с овощами и мясом и тушить еще 2-3 минуты.

Бифштекс рубленый с сыром

400 г говядины; 60 г сыра; 30 г сливочного масла; 1 желток; 1 ст. ложка растительного масла; 50 г белого хлеба; соль; перец.

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонких лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра. Растопить сливочное масло (0,5 минут при 100%), выложить в масло бифштексы и готовить их при 100% около 4 минут, затем перевернуть на другую сторону и готовить еще 3-3,5 минуты. Поджаренные бифштексы подавать с гренками.

Запеканка из говядины

450 г говяжьего фарша; 1 большая луковица; 1 ст. ложка растительного масла; 1 бульонный кубик; 2 чайных ложки смеси сухих пряных трав; соль.

В кастрюле средних размеров потушить мелко нарезанный лук с растительным маслом в течение 2-3 минут при 100%. Добавить все остальные продукты, 50 г кипяченой воды и все перемешать. Накрыть и готовить 8-10 минут при 100%, перемешав один раз за это время. Подавать с печеным картофелем или картофельным пюре. Если мясо жирное, излишки жира слить перед тем, как готовить остальные продукты.

Зразы рубленые с грибами

300 г мясного фарша; 150 г соленых грибов; 3 яйца; 2 луковицы; 40 г пшеничного хлеба; 3 ст. ложки панировочных сухарей; 2 ст. ложки томатной пасты; 2 ст. ложки растительного масла; 1 корень петрушки; 1 морковь; соль; перец.

Смешать фарш с двумя мелко порубленными крутыми яйцами, размоченным хлебом, перцем и солью. Вымешать массу до однородности и сформовать несколько котлет. Обвалять их в сухарях и придать ножом плоскую форму. Грибы промыть и мелко нарезать, добавить измельченные корень петрушки и морковь, сырое яйцо, томатную пасту, растительное масло и сухари. Перемешать и прогреть грибную смесь при 100% около 2,5 минут. На котлеты выложить начинку из грибной смеси и, сложив котлеты как пельмени, сформовать зразы округленной формы. Выложить в посуду и запекать 10 минут при 100%.

Кефте дворцовое

500 г нежирной баранины (или говядины); 2 куска черствой булки; 2 ст. ложки острого сыра; 1 яйцо; 0,5 чайной ложки соли; 1 чайная ложка молотого перца.

Смешать молотое мясо, намоченную и отжатую булку, соль, перец и яйцо, хорошо вымешать. Влажными руками сформовать шарики размером с орех, выложить их на плоское блюдо, чуть-чуть придавить, посыпать тертым сыром и накрыть каждый сверху другой котлеткой. Сыр должен быть незаметен. Кефте запекать на решетке или на блюдце 6-7 минут при 100% и включенном гриле. Перевернуть по истечении половины этого времени.

Грудка индейки по-индонезийски

600 г грудки индейки; 100 мл куриного бульона; 250 г ростков сои; 1 банка фруктового компота (вес фруктов без сока: около 200 г); 100 мл сливок; 1-2 ст. ложки пищевого крахмала; 1 чайная ложка специй; 1-2 чайные ложки соевого соуса; соль; перец.

Порезать грудку индейки мелкими кусочками. Свежие ростки сои промыть и дать стечь воде. Отварить мясо индейки вместе с ростками сои в курином бульоне примерно 5 минут при 100%. Добавить к бульону с индейкой фрукты (без сока), сливки и специи. Варить 3 минуты при 100%. Развести пищевой крахмал в холодной воде и добавить все это к соусу. Хорошо прокипятить 2 минуты при 100%. Посолить и поперчить.

Ягненок со специями

1 средняя луковица; 2 куска мяса без костей из ног ягненка, каждый по 175 г; 2,5 г корицы; 2,5 г смеси пряностей; соль; перец; 10 г кукурузной муки; 10 мл оливкового масла; 75 г сушеных абрикосов; 30 г томатного пюре; 1 желтый сладкий перец.

Почистите и тонко нарежьте лук. Добавьте корицу, специи, приправы и кукурузную муку. Положите все это в прочный пищевой пакет и затем опустите туда куски мяса ягненка. Встряхивайте, пока мясо не будет покрыто панировкой. Положите лук и масло в жаропрочную посуду такого размера, чтобы куски мяса можно было уложить в один слой. Прикройте крышкой и готовьте 3 минуты при 100%. Добавьте абрикосы в лук и положите мясо сверху. Взбейте томатное пюре с 300 мл кипящей воды и полейте мясо этим соусом. Прикройте крышкой и готовьте 4 минуты, пока смесь не загустеет. Продолжайте готовить, один раз перевернув мясо, при 50% в течение 12 минут. Разделите перец пополам, отделяя черенок, семена и сердцевину и порежьте полосками. Положите перец в посуду с мясом. Прикройте и готовьте при 30% в течение 12 минут, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дайте постоять 5 минут.

Фрикадельки мясные

500 г фарша; 2 ст. ложки панировочных сухарей; 1 луковица; 1 яйцо; 50 мл молока; 1 ст. ложка измельченной смеси зелени петрушки; 250 мл бульона.

Для соуса: 3 ст. ложки муки; 1 ст. ложка сливочного масла; 250 мл молока; 250 мл подливки от фрикаделек; 1 чайная ложка горчицы; 2-3 ст. ложки каперсов; лимонный сок; соль; перец.

Тщательно перемешать фарш с панировочными сухарями, мелко нарезанным луком и яйцом. После этого влить молоко и опять хорошо перемешать до получения однородной массы. Слепить из фарша 8 круглых фрикаделек и положить их в стеклянную миску. Долить туда бульон, накрыть и готовить 6-7 минут при 100%.

Соус: Положить в высокую стеклянную миску муку, сливочное масло, залить молоком и тщательно взбить с помощью миксера.

Когда фрикадельки будут готовы, слить образовавшуюся подливу, влить ее в приготовленный соус и вновь перемешать. Варить при 100% в течение 3 минут без крышки, обязательно несколько раз перемешивая, чтобы мука не прилипала ко дну посуды. Добавить в соус горчицу, лимонный сок, соль и перец, положить в него каперсы и фрикадельки и вновь разогревать 3 минуты при 100%.

Фрикассе из курицы

1 курица (1000-1200 г); 250 мл куриного бульона; 150 г цуккини; 100 г моркови; 150 г шампиньонов; 200 мл сухого белого вина; 2-3 ст. ложки пищевого крахмала; 3 чайные ложки сметаны; соль; перец.

Варить курицу в 250 мл куриного бульона около 8 минут при 100% в закрытой миске. Перевернуть курицу и продолжать варку до готовности еще 8 минут при 100%. Снять мясо с костей и порезать на куски. Мелко нарезать морковь и варить ее в курином бульоне в закрытой миске примерно 7 минут при 100%. Мелко нарезать шампиньоны и цуккини, добавить их к моркови и залить белым вином. Продолжать варку 7 минут при 100%. После этого добавить туда отварное куриное мясо, немного пищевого крахмала, растворенного в холодной воде, и сметану. Хорошо перемешать и кипятить готовое фрикассе 3-4 минуты при 100%.

Фаршированные куриные шарики с соусом

4 куриные грудки без костей и кожи; 1 долька чеснока; 100 г тертого чеддера; 25 г свежих хлебных крошек; 150 мл сливок; 4 куска бекона из спинки без кожицы; 30 мл томатного кетчупа; кусок масла.

Насыпьте немного муки в прочный полиэтиленовый пакет и добавьте соль и перец. Отбейте мясо, положите куриную грудку в пакет и встряхните, чтобы запанировать мясо мукой со всех сторон. Так же приготовьте другие куски курицы. В сыр добавьте мелко нарезанный чеснок, хлебные крошки, половину сливок, хорошо перемешайте, разделите на 4 части и скатайте шарики. На отбитые куриные грудки положите шарики, аккуратно сверните. Получившиеся рулетики оберните кусочками бекона и обмотайте прочной ниткой. Выложите в жаропрочную посуду, прикройте крышкой и готовьте в течение 5 минут. Переверните мясные шарики, прикройте крышкой и готовьте еще 5 минут до полной готовности. Положите куриные шарики на подогретые тарелки. Полейте соусом, приготовленным из сока, оставшегося после жарки, кетчупа и сливок.

Печеные яйца с беконом

4 яйца; 4 куска бекона.

Разбейте яйца в посуду с плоским дном. Проколите желтки ножом. Готовьте яйца 2,5 минуты при 70%. Если вы хотите, чтобы яйца были хорошо прожарены продлите это время на 20-30 секунд на том же уровне мощности. Подавать на стол горячим. Прикройте крышкой во время приготовления, если вы хотите, чтобы яйцо было полностью белым. Обрежьте жирные края кусочков бекона, чтобы он не скрутился. Готовьте 4-5 минут при 80%. Поворачивайте бекон во время приготовления. Если вы хотите, чтобы бекон получился хрустящим, продлите время приготовления на 20-30 секунд.

Паштет из индейки

На 4 порции: 400 г мяса индейки, соль, перец, цедра 1 лимона, 1 луковица, по 1/2 ч. ложки молотых корицы, имбиря и мускатного ореха, 4 кусочка белого хлеба, 200 мл сливок, 1 пучок петрушки, 2 яйца, 1 кабачок, 4 разделанные кильки, 2 ст. ложки каперсов.

Подготовленное мясо индейки нарезать кубиками по 3 см. Специи, пряности, нарубленную луковицу, цедру смешать с мясом индейки положить в морозильную камеру холодильника на 10 мин. Срезать корку с хлеба и нарезать мякиш кубиками, залить сливками, дать постоять. Петрушку нарубить. Мясо измельчить миксером до состояния пюре, постепенно добавляя яйца, размоченный хлеб и петрушку. Посолить, поперчить. Мелко нарезанный кабачок, нарубленное филе килек и каперсы добавить в массу. Фарш положить в промасленную форму для микроволновой печи, накрыть крышкой и запекать при уровне мощности 10 примерно 15 мин, затем при уровне мощности 7 10 мин. К паштету можно подать томатный соус и макаронные изделия.

Телячье филе в ветчинно-шпинатной оболочке

На 2 порции: 1 телячье филе, молотый сладкий красный перец и черный перец, 2 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 150 г. шампиньонов, 2 ст. ложки сливок, 500 г. свежего шпината, 2 куска белого хлеба, 2 желтка, 150 г. сырого окорока ломтиками, 1 белок.

Подготовленное филе посолить, поперчить. На плите в сковороде растопить масло и обжарить филе со всех сторон в течение 5 минут, остудить. Подготовленные лук, чеснок, шампиньоны мелко порубить, в горячем жире на сковороде обжаривать 3 минуты до золотистого цвета, добавить сливки, охладить. Шпинат вымыть, обсушить, готовить при уровне мощности 10 около 5 минут. Хлеб без корки замочить в воде, отжать и измельчить. Смешать хлеб и желтки с грибной массой. Ломтики ветчины выложить в форму. На ветчину выложить грибной фарш, затем шпинат, смазать белком, положить сверху филе, обжарить. Рулет сколоть деревянными палочками. Выпекать при уровне мощности 10 около 10 минут.

Говядина по-бургундски

На 4 порции: 100 ветчины без корочки или нарезанного бекона 700 г. филейного мяса, нарезанного кубиками в 2,5 см, 1 зубок чеснока, 200 г. молодых луковиц, 100 г. маслянистых грибов, 1 ч. ложку сухой приправы, соль, перец, 1 ст. ложка муки 200 мл красного вина, нарезанная петрушка.

Положить нарезанный бекон в большую жарочную кастрюлю и держать в печи 1 режиме «сильно» 3 минуты. Добавить мясо рубленый чеснок, целые луковички, грибы траву, поперчить, посолить, высыпать сверху муку, перемешать. Готовить при уровне мощности 10 1 мин. Затем постепенно смешать с красным вином. Закрыть пленкой или крышкой на 3/4 и варить при уровне мощности 10 5 минут, пока не закипит. Переключить на уровень уровень мощности 5 и готовить еще 40-50 минут пока мясо не станет мягким. Время от времени помешивать. Перед употреблением посыпать петрушкой.

Ветчина в соусе из сливок и томатов

На 4 порции: 1 луковица, 1 стручок красной паприки, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка соли, 4-6 томатов, 250 мл сливок, 1-2 г. сахара, 1-2 г. кайенского перца, 4 куска ветчины по 140 г., 2 ст. ложки резаной петрушки.

Очистить луковицу, нарезать мелко. Паприку разрезать пополам, удалить семечки, вы мыть, мелко нарезать. Лук, паприку, масло или маргарин, растертый с солью чеснок положить в посуду изготовить 5 — 7 мин при уровне мощности 10. Томаты очистить, удалить семена, мелко нарезать и вместе со сливками добавить к овощам. Заправить соус солью, перцем, сахаром. Куски ветчины положить в соус и готовить 6-8 мин при уровне мощности 10. Вынуть ветчину, попробовать соус, полить им куски ветчины, посыпать петрушкой.

Мясное рагу

750 г рагу (полуфабрикат); 250 г томатного соуса; 120 г репчатого лука; 2 ст. ложки растительного масла; 2 ст. ложки лимонного сока; 50 г сахара; 1 чайная ложка столовой горчицы; 1 чайная ложка молотого черного перца; соль.

Смешать масло и мелко нарезанный лук в небольшой стеклянной кастрюле. Тушить под крышкой 2,5 минуты при 100%, добавить 2 ст. ложки воды и оставшиеся компоненты, кроме мяса. Тушить под крышкой 6 минут при 70%. Дать постоять. Положить косточки в кастрюлю и тушить, накрыв, 15 минут при 100%. Слить жир и сок. Полить косточки приготовленным соусом и тушить на том же уровне 7 минут. Перевернуть и тушить еще 2 минуты. Помешать соус и тушить 10 минут при 70%, помешав через 7 минут. Дать постоять несколько минут.

Свиные отбивные

2 отбивные по 125гр, 1 яйцо,
сухари — 1/2 стакана, соль и перец.

Свинину тщательно обмыть и нарезать куски толщиной 1-1,5см реберной косточкой. Ребрышки желательно слегка отделить от мяса, чтобы оно скорее готовилось. Каждую отбивную слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в панировочных сухарях. Расположить отбивные на блюде и накрыть вощеной бумагой. Готовить в печи 5 минут при 50% мощности. Затем бумагу убрать, перевернуть отбивные и переложить на блюде так, чтобы менее готовые части оказались по краям. Готовить еще 3 минуты.

Ромштекс

2 куска мяса по 125гр, 2 яйца, панировочные сухари — 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу

Говядину (вырезку) помыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками толщиной 1-1,5см и отбивать тяпкой. Отбитые куски натереть луком, посыпать солью, перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях или в мелких крошках сухого белого хлеба. Положить на блюдо, накрыть вощеной бумагой и готовить 2,5 минуты при 50% мощности. Перевернуть бумагу, убрать и довести до готовности в течение 3,5 минут при 50% мощности.

Бефстроганов из печенки

Печень — 500гр, маргарин или топленое сало — 2 ст. ложки, репчатый лук — 2 головки, мука — 1 ст. ложка.

Промыть, зачистить от пленок и крупных протоков печенку. Нарезать маленькими удлиненными кусками. Мелко нашинковать лук, смешать с печенкой, посыпать мукой, добавить масла, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 5-6 минут. Открыть крышку, положить сметану и 2 ст. ложки томат-пасты, опять накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности 5-7 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Бифштекс с луком и яйцами

2 куска мяса по 125гр, масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1, соль и перец по вкусу.

Мясо (говяжью вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать поперек волокон на куски толщиной 1,5-2см. Мясо отбить, чтобы получить широкие плоские куски. В посуде разогреть при полной мощности в течение 1 минуты масло и в него положить бифштекс (обычно 2). Готовить при полной мощности 2,5 минуты, потом перевернуть и довести до готовности в течение 2 минут. Отдельно пассировать в масле мелко нарезанный лук 2 минуты, который потом положить на бифштексы.

Телятина, запеченная с помидорами

Телятина — 500гр, помидоры — 200-250гр, топленое или сливочное масло — 60гр, соль и перец по вкусу.

Мякоть телятины тщательно вымыть, разрезать на небольшие куски, посыпать красным перцем, посолить, уложить в посуду, добавить масло, а вокруг положить небольшие красные помидоры. Подлить немного горячей воды, накрыть крышкой и запекать при 50% мощности 8-10 минут.

Говядина по-швейцарски

Говядина -500гр, мука — 1/4 стакана, томатный соус — 400гр, луковый соус — 1/2 стакана, рубленая петрушка — 2 ст. ложки, соль и перец.

Мясо отбить деревянным молотком и нарезать на небольшие кусочки (2,5х2,5). Кусочки обвалять в муке и уложить на блюдо. Отдельно смешать 1/2 стакана лукового соуса с 150гр томатного соуса и 2 ст. ложки рубленой петрушки. Полученной смесью равномерно полить мясо, накрыть вощеной бумагой и запекать при половинной мощности 6-8 минут. Перевернуть куски мяса, опять накрыть и довести до готовности при 50% мощности в течение 6-8 минут.

Копченая свиная грудинка

Грудинка — 500гр, морковь — 1 штука, петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, репчатый лук — 1 головка, лавровый лист — 2 штуки, перец — 10 горошин, горчица по вкусу

Грудинку промыть в холодной воде, положить в посуду, залить водой так, чтобы она только покрыла грудинку и готовить в печке при полной мощности 5 минут. Снять пену и добавить мелко нарезанные морковь, корень петрушки, корень сельдерея, целую головку репчатого лука, лавровый лист, перец горошком. Накрыть крышкой и готовить при 50% мощности 12 минут. Дать постоять минут 10-15, потом грудинку нарезать ломтиками и смазать горчицей перед подачей к столу.

Голубцы с виноградными листьями (долма)

Баранина — 400гр, рис — 1 стакан, 1 яйцо, лук — 1 головка, чеснок — 2-3 зубка, виноградные листья — 4-5 крупных, масло — 1ст. ложка, кинза, сельдерей — 2-3 веточки, бульон — 1 стакан, пиво — 1/2 стакана, соль и перец по вкусу.

Виноградные листья помыть, уложить в посуду и залить 4-5 ложками воды и готовить при полной мощности 1,5-2 минуты. Мякоть баранины пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук, зелень, чеснок, сырое яйцо, перец и соль. Все тщательно перемешать, разложить листья на столе, положить в них фарш и завернуть в виде обычных голубцов. (Можно связать ниткой, которую перед подачей на стол удаляют). Уложить долму в посуду плотным слоем, сверху посолить, полить маслом и залить стаканом бульона. Посуду закрыть и готовить при полной мощности 8-10 минут. Затем залить сверху полстакана пива и готовить 5-6 минут при 50% мощности. Отдельно к долме подают кислое молоко, смешанное с тертым чесноком, солью и молотой корицей.

Баранина, запеченная с овощами (чанахи)

Баранина — 150гр, картофель — 100гр, морковь — 100гр, баклажаны — 50гр, репчатый лук -1 головка, стручковая зеленая фасоль — 1/2 стакана, кинза и петрушка — 4-5 веточек, соль и перец по вкусу.

Нарезать кружочками картофель, баклажаны, репчатый лук, стручковую фасоль. Поместить в посуду, долить 1/2 стакана воды и готовить при полной мощности 3 минуты. Мякоть баранины нарезать небольшими кусочками, уложить на овощи, сверху положить нарезанные кусочками помидоры и толченый чеснок, посолить, поперчить, накрыть и готовить в печи при 50% мощности 10-12 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью кинзы и петрушки

Азу

Говядина — 200гр, картофель — 150гр, луковица — 1 штука, соленый или маринованный огурец — 1, 1 соленый помидор, мука — 1 ст. ложка, томат-пюре — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, чеснок — 2 зубка, соль и перец по вкусу

Картофель, нарезанный кубиками по 2см, смешать с нашинкованным луком, положить в посуду, влить 1/2 стакана воды и готовить при полной мощности 4 минуты. Говядину (вырезка) очистить от жилок и пленок, нарезать кусочками по10-12гр и положить в посуду. Туда же добавить соленые шинкованные огурцы и помидоры, 1/2 стакана воды, накрыть крышкой и готовить еще 4 минуты. Смешать томат-пасту, масло, толченый чеснок, муку, соль и перец и добавить в овощи и мяса. Хорошо размешать, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности 8 минут.

Цыпленок в хрустящей оболочке

Цыпленок весом около — 0,5кг, панировочные сухари — 1/2 стакана, тертый сыр — 2 ст. ложки, масло — 1/4 стакана, 2 взбитых яйца, чеснок — 2 зубка, рубленая зелень петрушки — 2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки.

Приготовить смесь для покрытия, взяв взбитые яйца и смешав их с 1/2 стакана масла. Масло растопить в течении 1 минуты. Одновременно подготовить смесь для образования корочки, смешав панировочные сухари, тертый сыр, рубленую зелень петрушки, толченый чеснок и соль. Разделить цыпленка на 2 куска по 200гр. Опустить в яичную смесь, а потом хорошенько обвалять в сухарях. Разместить половинки на блюде так, чтобы мясистые части были по краям. Накрыть вощеной бумагой (можно просто тарелкой). Готовить при полной мощности 4 минуты. Повернуть куски так, чтобы внутренние части оказались снаружи и довести до готовности еще в течении 4 минут.

Говядина, тушенная в пиве

Говядина — 350гр, картофель — 1,5 стакан, морковь — 1 стакан, лук — 2 средних луковицы, чеснок — 2 зубка, томатный соус, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1,5 ч. ложки, пиво — 1 банка.

Говядину нарезать кубиками размером 2-2,5см. В посуду выложить мясо и, постоянно помешивая, всыпать муку, картофель, нарезанного кружочками 1,5см, мелко нарезанной ломтиками 0,5см моркови, луковицы, нарезанные кружочками, чеснок, 100гр томат-пасты, сахар, соль и перец. Залить все пивом (300-400гр). Накрыть и готовить при 50% мощности 12-15 минут.

Телятина с черносливом

Телятина — 500гр, сливочное масло — 25гр, чернослив — 100гр, изюм — 25гр, репчатый лук — 2 головки, вода — 1 стакан, соль и перец.

Замочить в холодной воде на 1 час чернослив с изюмом. Положить в посуду телятину, нарезанную небольшими кусками, добавить масла и запекать при 50% мощности 3 минуты. Затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками, посыпать мукой, помешать и влить воду. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 5 минут. Чернослив и изюм вынуть из воды и смешать с телятиной. Опять накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности 5 минут.

Жаркое из баранины с красным перцем

Баранина — 500гр, лук — 2 головки, сливочное масло — 2 ст. ложки, томат-паста — 50гр, красный перец — 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.

Баранину тщательно промыть и мелко нарезать, репчатый лук мелко накрошить, смешать с бараниной, уложить в посуду. Туда же добавить сливочное масло и готовить при полной мощности 2 минуты. Посыпать красным перцем, посолить, накрыть крышкой и тушить при 50% мощности 8 минут. Томат-пасту развести в 0,5 стакана воды, влить в посуду и довести блюдо до готовности при 50% мощности еще 4 минуты. Подавать к столу с отварным картофелем, посыпанным рубленой зеленью.

Цыпленок в хрустящей оболочке

Цыпленок весом около — 0,5кг, панировочные сухари — 1/2 стакана, тертый сыр — 2 ст. ложки, масло — 1/4 стакана, 2 взбитых яйца, чеснок — 2 зубка, рубленая зелень петрушки — 2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки.

Приготовить смесь для покрытия, взяв взбитые яйца и смешав их с 1/2 стакана масла. Масло растопить в течении 1 минуты. Одновременно подготовить смесь для образования корочки, смешав панировочные сухари, тертый сыр, рубленую зелень петрушки, толченый чеснок и соль. Разделить цыпленка на 2 куска по 200гр. Опустить в яичную смесь, а потом хорошенько обвалять в сухарях. Разместить половинки на блюде так, чтобы мясистые части были по краям. Накрыть вощеной бумагой (можно просто тарелкой). Готовить при полной мощности 4 минуты. Повернуть куски так, чтобы внутренние части оказались снаружи и довести до готовности еще в течении 4 минут.

Рагу из курицы

Курица — 0,5кг, морковь — 100гр, 1 головка лука, репа или брюква — 1 головка, 1 помидор, масло — 2 ст. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, перец, зелень петрушки, вода — 1 стакан.

Курицу разрезать на куски (по 50-70гр), положить в посуду, добавить масло и готовить при полной мощности 4 минуты. Морковь, лук, репу (брюкву) нарезать кусочками, положить на куски курицы, добавить чеснок, перец, соль. Залить водой. Накрыть крышкой и готовить при 50% мощности 6 минут. Добавить зелень и нарезанный кружочками помидор, довести до готовности при полной мощности за 3-4 минуты.

Курица с яблоками и сыром

Курица — 0,9-1кг, масло — 2 ст. ложки, томат — 200гр, яблоки — 3-4 штуки, репчатый лук — 2 головки, вода — 3-4 ст. ложки, тертый сыр — 3-4 ст. ложки.

Тушку курицы промыть, разрезать на порции, уложить в посуду, добавить масла, накрыть и готовить при полной мощности 6-8 минут. Добавить томат-пасту, воду, нарезанный кольцами лук, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины и порезанные дольками, тертый сыр. Поставить в печь и довести до готовности при полной мощности в течение 8 минут.

Индейка с маринованными яблоками

Мякоть индейки — 500гр, маринованные яблоки — 3-4 штуки, сметана — 1 стакан, вода — 1 стакан, тертый сыр — 2ст. ложки.

Мякоть индейки нарезать полосками, уложить в посуду, добавить масло, посолить и готовить при полной мощности 4 минуты. Затем положить сверху кусочки очищенных и разделанных маринованных яблок, залить сметаной, разведенной в воде 1:0,5, посыпать тертым сыром и готовить при 50% мощности 12-15 минут. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Цыплята, тушеные с грибами

2 цыпленка по 200-250гр, свежие грибы — 200гр, масло — 2 ст. ложки, сметана — 100гр, соль и перец по вкусу.

Тушки цыплят тщательно, вымыть, полотенцем промокнуть, чтобы убрать воду и разрубить на порционные куски. Уложить в посуду, добавить масло и готовить 5-8 минут при полной мощности. Грибы (белые, шампиньоны) тщательно вымыть, нарезать ломтиками, уложить в другую посуду и залить водой, так чтобы она только покрыла грибы. Посолить и готовить 5-6 минут при полной мощности. Потом грибы вместе с соусом добавить к цыплятам, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 6-7 минут. Затем добавить сметану и довести до готовности при 50% мощности в течение 4-5 минут.

Котлеты из индейки

Мякоть мяса индейки — 200гр, белый хлеб — 40 гр, молоко — 2 ст. ложки, масло — 4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, соль и специи по вкусу

Снять с тушки мякоть (без кожи), дважды пропустить вместе с размоченным в молоке белым хлебом через мясорубку, посолить и добавить растопленное сливочное масло. Тщательно размешать и растереть деревянной ложкой. Муку смешать с маслом, развести 1 ст. ложку воды и смешать с фаршем. Сформовать небольшие котлеты, уложить на блюдо и готовить в печи 8-10 минут при полной мощности.

Утка с оливками

Утка — 1-1,2 кг, оливки — 100гр, масло — 50гр, мука — 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Положить оливки (маслины) в холодную воду, прогреть в печи 2-3 минуты. Воду слить и дать остыть. Часть масла разогреть в посуде в течение 1 минуты при полной мощности, а затем положить в него утку, накрыть и готовить при полной мощности 10 минут. Оставшееся масло смешать с мукой и оливками. Положить в утку и готовить еще 6-8 минут.

Солянка мясная по-грузински

Мясо — 400гр, репчатый лук — 2 головки, соленые огурцы — 2-3 штуки, томат-паста — 2 ст. ложки, виноградное белое вино — 1/2 стакана, масло — 2-3 ст. ложки, мясной бульон — 1/2 стакана, смесь трав «Хмели-сунели» — 1 ст. ложка, горький перец — 2 стручка, чеснок — 3-4 зубчика, гранатовый сок — 1 ст. ложка, кинза.

Мясо (филейная часть) и кусочки грудинки мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным луком, добавить масла, уложить в посуду, накрыть и готовить при 50% мощности 8-10 минут. Затем добавить томат-пасту, мелко нарезанные соленые огурцы, толченый чеснок, мелко нарезанного горького перца, хмели-сунели, вина, гранатового сока, мясного бульона, нарубленную зелень кинзы. Накрыть крышкой и готовить при 50% мощности 10-12 минут.

Кабачки фаршированные

Мясо — 200гр, кабачки средних размеров — 2 штуки, 1 головка лука, рис — 1/2 стакана, томатная паста — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Отваренный рис смешать с мясом, добавит мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец. Кабачки очистить, разрезать поперек на 4-5 кусков. Сердцевину с зернами вынуть ложкой. Уложить в посуду, залить подсоленной водой, чтобы только покрыть куски и готовить при полной мощности 3-4 минуты. Воду слить и плотно начинить кабачки фаршем чуть выше краев. Посолить. Томат-пасту смешать с маслом, добавить сметану и муку, разведенную стаканом воды. Хорошо перемешать и залить этой подливой кабачки. Запекать при половинной мощности 12-15 минут. Перед подачей на стол посыпать укропом.

Зразы с грибами

Мясной фарш — 400гр, 2 крутых яйца, 2 головки лука, размоченный белый хлеб — 30гр, панировочные сухари — 1/2 стакана, соленые грибы — 200гр, петрушка — 1 корень, морковь — 1штука, растительное масло — 2 ст. ложки, томат-пюре — 2 ст. ложки, 1 сырое яйцо.

Приготовить из мясного фарша котлетную массу, добавив в нее мелко нарубленные крутые яйца, лук, размоченный хлеб без корки, молоко, соль, специи. Сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, и тщательно расплющить при помощи ножа. Приготовить начинку из соленых грибов. Для этого грибы промыть, нарезать мелкими кусочками, петрушку и морковь нашинковать, добавить сырое яйцо, томат-пюре, панировочные сухари и растительное масло. Смешать и обрабатывать в печи 3 минуты при полной мощности. Если начинка окажется жидкой, добавить сухарей, чтобы она была достаточно густой. На каждую котлету положить горку начинки, покрыть краями котлетной массы и сформировать. Уложить в посуду и готовить в печи при полной мощности 10-12 минут.

Люля-кебаб

Баранина — 400гр, почечный бараний жир — 100гр, 2 головки лука, масло — 2ст. ложки, вода — 2 стакана, зеленый лук — 50гр, 1 ст. ложка сумаха, вареный рис — 3 стакана.

Баранину и почечный жир мелко нарезать, перемешать с рубленым луком, посыпать перцем и посолить. Полученную смесь оставить на час. Затем пропустить через мясорубку, добавить масло, воды, сформировать круглые колбаски. На дно положить слой вареного риса, а сверху уложить люля-кебабы. Посыпать сумахой (порошок сушеного барбариса) и готовить на полной мощности 8-10 минут. Перед подачей к столу посыпать измельченным зеленым луком.

Котлеты с молочным соусом

Мясо — 400гр, белый хлеб — 125гр, тертый сыр — 2 ст. ложки, молочный соус — 1/2, масло — 2 ст. ложки.

Из мясного фарша сформировать котлеты удлиненной формы. Уложить на блюдо и сверху котлеты чайной ложечкой сделать продольное углубление, которое заполнить густым молочным соусом. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и готовить в печи при полной мощности 8-10 минут.

Тефтели в томате

Мясо — 400гр, зеленый лук — 100гр, томат-пюре — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, мясной бульон — 1 стакан, мука — 2 ст. ложки, чеснок — 2-3 зубка, черный перец — 5-6 горошин, лавровый лист — 1-2 штуки.

Приготовить мясной фарш и добавить в него мелко нарезанный зеленый лук, сырое яйцо и все это хорошо перемешать. Сформировать из фарша шарики весом 20-30гр, обвалять в муке, уложить в посуду, добавить масла и готовить при полной мощности 5 минут. Смешать один стакан мясного бульона, томата-пюре, добавить черного перца, растертого с солью чеснока, лавровый лист и залить тефтели. Накрыть крышкой и готовить при 50% мощности 8-10 минут.

Запеченные гамбургеры

Говяжий фарш — 600гр, маргарин — 1 столовая ложка, бисквитное или слоеное тесто — 200гр, готовая некрепкая горчица — 1 столовая ложка, ливерная колбаса — 100гр, нарезанные свежие грибы — 1/2 стакана, соль по вкусу.

Говяжий фарш разделить на 6 лепешек, посолить. Растопить масло на блюде при полной мощности 45-60 сек. Положить лепешки в масло и готовить при полной мощности 2 минуты, перевернуть и еще запекать 2 минуты. На обсыпанной мукой поверхность раскатать бисквитное тесто на 12 кружков по 12-15см. Заготовки разделить на две части, смазать горчицей, сверху положить мясные лепешки, на них ливер, а затем грибы. Закрыть сверху оставшимися кружками теста. Уложить гамбургеры на блюдо и готовить на полной мощности 3-4 минуты.

Суфле из курицы

1 курица весом 0,9-1кг, 1 яйцо, сливки — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1.5 ст. ложки.

Мякоть отварной курицы пропустить через мясорубку. Растереть деревянной ложкой, после чего добавить сырые желтки, соль, сливки, взбитые в густую пену белки и осторожно все перемешать. Выложить в посуду, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и запечь при полной мощности 6-8 минут.

Плов узбекский

Жирная баранина — 200гр, отварной рис — 2-3 стакана, морковь — 200гр, лук репчатый — 100гр, растительное масло — 100гр.

Баранину нарезать небольшими кусочками, положить в посуду, добавить растительное масло и готовить при полной мощности 5 минут. Нашинковать морковь, лук, смешать с бараниной и готовить при полной мощности 3 минуты. Затем залить баранину и овощи 2 стаканами воды, добавить соль, перец и готовить в печке 3 минуты. Добавить подготовленный как было указано выше рис, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности в течение 8 минут.

Плов с курицей

Курица — 500гр, отварной рис — 3 стакана, лук — 1 головка, масло — 2 ст. ложки, сошеная алыча без косточек — 5-6 плодов, соль — 1 ч. ложка.

Половинку жирной курицы положить в посуду, залить подсоленной водой, так чтобы покрыть курицу и готовить на полной мощности 8-10 минут. Бульон процедить и в него добавить репчатый лук, пассированный в масле (в отдельной посуде) при полной мощности 1,5 -2 минуты, и несколько сушеных плодов алычи, из которых удалить косточки. Курицу разрезать на порционные куски, смешать с отварным откидным рисом, залить бульоном с овощами, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности в течение 6-8 минут.

Плов с тыквой и фруктами

Тыква — 250гр, подготовленный рис — 2 стакана, свежие яблоки — 200гр, изюм — 100гр, растительное масло — 1/2 стакана, вода — 2 стакана, соль по вкусу.

Свежие яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать на мелкие кубики и смешать с изюмом. Тыкву очистить, нарезать мякоть на небольшие ломтики, уложить на дно посуды, залить маслом. На слой тыквы положить слой из 1 стакана подготовленного риса, положить фрукты и сверху положить еще один стакан риса. Все это полить сверху маслом, залить подсоленной водой и обрабатывать при 50% мощности 18-20 минут.

Индийский острый плов

Вареный рис — 1,5 стакана, луковица — 1 штука, помидоры — 2 штуки, перец -2 стручка, творог — 2 ст. ложки, смесь пряностей — 1 ч. ложка, чеснок — 10 зубчиков, растительное масло — 5 ст. ложек, тертый сыр — 4 ст. ложки.

Несколько стручков горького перца нарезать мелкими кусочками и смешать с толченым чесноком и нарезанным луком. Положить в посуду, залить растительным маслом и пассировать в печке в течение 1-2 минут. Добавить мелко нашинкованные помидоры и творог, залить 3/4 стакана воды и тушить в печке 3 минуты. Затем смешать с отварным рисом, посыпать тертым сыром и пряностями и готовить при 50% мощности еще 4 минуты.

Плов с изюмом

Отварной рис — 3 стакана, изюм — 1 стакан, сливочное масло — 3 ст. ложки, подсоленная вода — 2 ст. ложки.

Отварной рассыпчатый рис положить в посуду и смешать с промытым изюмом без косточек и веточек. Полить горячей подсоленной водой, добавить масло, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности за 6-8 минут.

Гамбургер-пицца

Говяжий фарш — 600гр, луковая пудра — 1 чайная ложка, сухой эстрагон — 1 чайная ложка, томатный соус — 1 чашка, нарезанные ломтиками свежие грибы (шампиньоны, белые и т.д.) — 1/2 чашки, соль по вкусу.

Смешать говяжий фарш, соль, сухой измельченный эстрагон, луковую пудру (измельченного в порошок сухого лука) и 3 стол. ложки томатного соуса. Полученную массу разделить на 4 лепешки. Уложить в посуду с бортами и готовить при полной мощности 2 минуты. Затем положить сверху грибы, сыр и залить оставшимся соусом. Довести до готовности за 2-3 минуты.

Гамбургер с маринованными огурцами

Говяжий фарш — 600гр, измельченные маринованные огурцы — 3/4 стакана, лук — 3-4 пера, соль по вкусу, кетчуп — 2 чайные ложки, свежий белый хлеб — 4 ломтика, салат — 4 листика.

Смешать говяжий фарш, измельченные маринованные огурцы, мелко нарезанные перья лука, перец черный и посолить. Массу разделить на 4 лепешки, уложить на блюдо и готовить при полной мощности 2-3 минуты. На каждую лепешку положить 1/2 чайной ложки кетчупа и довести до готовности за 1-1,5 минуты. Подать к столу, уложив на ломтик белого хлеба листик салата, а на него уже сам бургер.

Итальянский гамбургер

Говяжий фарш — 600гр, сухой эстрагон — 1/2 чайной ложки, черный молотый перец — 1/2 чайной ложки, мелко нарезанная зелень петрушки — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубка, пюре из соленой рыбы — 1 ст. ложка. Панировочные сухари — 2 ст. ложки, тертая лимонная цедра — 1 чайная ложка, 1 яйцо, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Смешать говяжий фарш, перец, сухой эстрагон, чеснок, петрушку, пюре из кильки или хамсы, сухари, протертую лимонную цедру и сырое яйцо. Разделить на 4 лепешки. Залить оливковое масло на блюдо и уложить в него лепешки. Готовить при полной мощности 2-3 минуты, потом лепешки перевернуть и довести до готовности еще за 2-2,5 минуты.

Острые бургеры из курицы (цыпленка)

Фарш из курицы — 600гр, мелко нарезанная зелень сельдерея — 3ст. ложки, измельченный репчатый лук — 2-3 ст. ложки, соевая приправа — 2ст. ложки, толченый чеснок — 2 зубка, сухой эстрагон — 1 чайная ложка, кетчуп — 4 ст. ложки, сыр — 6 ломтиков.

Фарш из мяса курицы смешать с измельченной зеленью сельдерея, луком, чесноком, сухим эстрагоном, посолить, добавить соевую приправу (кетчуп). Полученную массу разделить на 4 лепешки, положить на блюдо и готовить при полной мощности 2-3 минуты. Положить на бургеры ломтики сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 2-3 минуты (до тех пор пока сыр не расплавится).

Основной гамбургер

Фарш говядины — 125гр, луковая пудра — 1 ч. ложка, черный молотый перец — 1/4 ч. ложки, соль по вкусу.

Говяжий фарш, пользуясь только вилкой, смешать с луковой пудрой (истолченный сухой лук), добавить соль и перец. Из массы сформировать лепешку и положить на кусок черного хлеба без корки. Уложить на тарелку и готовить при 50% мощности 1,5 минуты.

Плов с грибами

Грибы — 200гр, рис отварной — 2 стакана, масло — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, соль и перец по вкусу.

Свежие грибы (белые, шампиньоны, подосиновики) очистить, промыть, нарезать кусками, посолить, положить в воду и готовить при полной мощности 8-10 минут. Воду слить, в посуду добавить масло и пассировать 1,5-2 минуты, положить отварной рис, перец, соль, залить 2-3 ст. ложки грибного отвара, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности 3-5 минут.

Открытый бутерброд с грудинкой

Белый хлеб — 1 ломтик, грудинка — 2-3 ломтика, помидоры — 2-3 кружка, тертый сыр — 1/2 ст. ложки.

Нарезать хлеб длинным тонким ломтиком (можно отрезать корку). На него положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидоры, а сверху посыпать тертым сыром. Положить на салфетку поверх расстеленной фольги. Готовить при мощности 25-35 сек.

Сырный бутерброд с ветчиной

Хлеб — 2 ломтя, масло — 15-20гр, жирная ветчина — 2 тонких ломтика, сыр — 25гр ломтиками.

2 ломтика хлеба удлиненной формы, намазать тонким слоем масла (маргарина), на каждый кусок положить по тонкому ломтю жирной ветчины, сверху посыпать красным (не жгучим) перцем и накрыть ломтиком сыра. Положить на салфетку и фольгу на тарелку, готовить 30-40 сек., при этом сыр и ветчина должны немного оплавиться. Ветчину можно класть на бутерброд также мелко нарезанную и перемешанную с тертым сыром.

Цветная капуста с фрикадельками

Овощи: 500 г цветной капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/2 чашки белого вина,соль, мускатный орех, перец.

Фрикадельки: 250 г мясного фарша, 1 кусочек хлеба, 1 луковица , 1 пучок петрушки, 1ч. ложка сухих пряностей, 1 ст. ложка топленого масла.

Кроме того: 2 томата, 1 упаковка голландского соуса, 125 г сливочного масла, 25 г тертого сыра.

Цветную капусту разделить на соцветия. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту с луком, чесноком, вином, солью и пряностями поместить в соответствующей посуде с крышкой в мкв. печь при 600 Вт на 15 минут.

Из мясного фарша, пропущенного через мясорубку хлеба и лука, мелко нарезанной петрушки и пряностей вымесить однородную массу и сделать шарики. В течение 2-3 минут поджарить мясные шарики на топленом масле до образования румяной корочки. Фрикадельки и разрезанные на четыре части томаты выложить в кастрюлю с цветной капустой и запекать в мкв. 15 минут при 600 Вт. Залить запеканку голландским соусом, посыпать тертым сыром и при 450 Вт подержать в мкв. еще 5 минут, украсить зеленью и сразу подавать на стол.

Яичница с грудинкой

Грудинка, ветчина — 20гр, 2 яйца, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Нарезать несколько кусочков грудинки или ветчины и положить их в глубокую тарелку. Мелко нарезанный зеленый лук положите вместе с грудинкой. Прогреть в печке при полной мощности 2 минуты. Влить 2 яйца в блюдо, накрыть и запекать в печке 40-50 секунд. Дать отстояться 2-3 минуты. Посыпать красным перцем и посолить.

Блюда из овощей и грибов

Аджапсандали

500 г. баклажанов, 3 луковицы, 3 карто-фелины, 3 сладких перца, 500 г помидоров, 1/2 стакана растительного масла, 3 дольки чеснока, по 1 столовой ложке нарезанной зелени петрушки, кинзы, чабреца и укропа, соль по вкусу.

Лук нарезать очень тонкими кольцами, положить в посуду, добавить 2 столовые ложки растительного масла и выдержать в печи 1-2 минуты при уровне мощности 1000. Долить оставшееся масло, добавить нарезанные кружочками баклажаны, все перемешать и поставить в печь на 2 минуты при том же уровне мощности. Картофель наре-зать кубиками, перец очистить от зерен и пленок и нарезать кольцами, помидоры пропустить через мясорубку. Нарезанные овощи и зелень добавить к баклажанам, посолить, накрыть крышкой и тушить 10-15 минут при уровне мощности 1000.

Вешенки тушеные

500 г грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 2/3 стакана сметаны, 1 яичный желток, 2 столовые ложки натертого сыра, 2 столовые ложки нарезанной зелени укропа, 2 столовые ложки воды, перец и соль по вкусу.

Лук нарезать тоненькими кружочками, положить в посуду с маслом и выдержать в печи 2-3 минуты при уровне мощности 700. Добавить тщательно промытые и нарезанные грибы, долить воду, посолить и поперчить. Тушить в печи 3 минуты при уровне мощности 700. Затем увеличить уровень мощности до 1000, грибы перемешать и тушить еще 6-8 минут. После этого добавить сметану, сыр, яичный желток и нарезанный укроп, все тщательно перемешать и. уменьшив уровень мощности до 700, тушить 1 -2 минуты. Подать горячими.

Гуляш грибной

500 г. грибов, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 ста-кана сметаны, 2 столовые ложки натертого сыра, 1 сладкий перец, 3 по-мидора, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Лук мелко нашинковать, положить в посуду с маслом и подержать в печи 2-3 минуты при уровне мощности 700. Добавить мелко нарезанные грибы и готовить 2-3 минуты при уровне мощности 1000, помешивая через каждую минуту. Добавить нашинкованный соломкой сладкий перец, кружочки помидоров, сметану, лавровый лист, соль. Тушить под крышкой 15-20 минут при уровне мощности 700. Снять крышку, перемешать, посыпать натертым сыром и выдержать в печи еще 1 -2 минуты при уровне мощности 1000, чтобы сыр расплавился. Подать с отварным картофелем или картофельным пюре и салатом из свежих овощей.

Кукуруза, тушенная с луком и перцем

280 г зерен кукурузы; 75 г репчатого лука; 75 г зеленого перца; 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

Если зерна кукурузы заморожены, разморозить их. Лук и зеленый перец нарезать кубиками. Прогреть блюдо для поджаривания за 1-2 минуты. Смазать жиром и положить овощи. Накрыть и готовить 5-8 минут при 100%, перемешав 1 раз. Посолить по вкусу и дать немного постоять.

Кабачки тушеные с йогуртом

500 г кабачков; 200 г натурального йогурта; 2 чайных ложки горчичных семян; молотый черный перец.

Промытый и очищенный кабачок нарезать тонкими ломтиками. Накрыть и тушить 5-6 минут при 100%. Смешать йогурт, горчицу и перец и осторожно залить кабачок. Подавать в горячем виде.

Гювеч из помидоров

1 кг помидоров; 2 пучка зелени петрушки; 4 ст. ложки толченых сухарей; 10 мл растительного масла; соль.

Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см. Крупно нарезать зелень петрушки. Большую плоскую посуду посыпать половиной нарезанной зелени. Затем выложить ровным слоем половину помидоров, посолить, посыпать оставшейся петрушкой и половиной толченых сухарей. Выложить остальные помидоры, посыпать их оставшимися сухарями и полить растительным маслом. Запекать 9-10 минут при 100%. Выстоять 3 минуты. Подавать в холодном виде.

Краснокочанная капуста с яблоками

450 г краснокочанной капусты; 375 г яблок; 1 средняя луковица; 50 г сливочного масла; 50 г коричневого сахара; 2,5 г гвоздики; 45 мл воды; 30 мл сидра или винного уксуса; соль; перец.

Порежьте капусту на очень тонкие кусочки, вынимая кочерыжки. Почистите и нарежьте яблоки, вынув серединки. Очистите и тонко нарежьте лук. Положите лук и масло в большую жаропрочную посуду. Прикройте крышкой и готовьте в течение около 3 минут. Добавьте сахар, гвоздику, воду, уксус и хорошо перемешайте. Затем добавьте капусту и яблоки. Прикройте крышкой и готовьте в течение 15 минут, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой. Посолите по вкусу. Краснокочанная капуста хороша холодной или горячей с жареной или приготовленной в гриле ветчиной или свининой. Также блюдо можно подавать с сосисками, приготовленными в гриле или копчеными сосисками — их можно разложить поверх приготовленной капусты, прикрыть крышкой и готовить в течение 5 минут пока сосиски не станут горячими.

Салат из красной и белой фасоли

430 г консервированной белой фасоли; 430 г консервированной красной фасоли; 1 большая красная луковица; 2 зубчика чеснока; 1 большой лимон; 30 мл оливкового масла; 30 мл нарезанного свежего тимьяна; 225 г консервированных нарезанных томатов; соль; перец.

Выложите фасоль обоих сортов в сито и промойте ее под холодной водой. Слейте воду. Почистите и тонко нарежьте лук. Почистите и порежьте чеснок. Натрите лимонные корки на мелкой терке и выжмите сок из мякоти. Налейте масло в небольшую жаропрочную посуду и положите туда лук и чеснок. Перемешайте, прикройте крышкой и готовьте 3 минуты. Добавьте тимьян, томаты, тертые лимонные корки и лимонный сок. Прикройте крышкой и готовьте в течение 3 минут. Добавьте фасоль, прикройте крышкой и готовьте 4 минуты. Дайте остыть до комнатной температуры. Посолите и поперчите по вкусу. Подавать с хрустящим хлебом и салатом латуком.

Золотой рис со специями

1 большая луковица; 225 г риса; 25 г масла; 5 г сухих пряностей; 4 зерна кардамона; 4 маленьких луковицы; 1 чайная ложка корицы; 900 мл овощного бульона.

Почистите большую луковицу и порежьте ее колечками. Насыпьте рис в дуршлаг и промойте холодной проточной водой. Слейте воду. Подогрейте масло в средней жаропрочной посуде в течение 30 секунд, затем добавьте пряности, кардамон, маленькие луковицы и корицу. Готовьте в течение 1 минуты. Смешайте с рисом и готовьте 2 минуты. Добавьте бульон и хорошо перемешайте. Готовьте, помешав, в течение 18 минут. Прикройте крышкой и дайте постоять 5 минут. Выньте корицу и луковицы перед тем как подавать на стол.

Рататуй

1 маленькая луковица; 1 маленький красный перец; 1 маленький желтый перец; 1 маленький баклажан; 30 мл оливкового масла; 2 зубчика чеснока; 225 г консервированных нарезанных томатов; 15 мл томатного пюре; 5 мл сухих пряностей; соль; перец.

Очистите и тонко нарежьте лук. Разделите перец пополам, отделяя зерна, сердцевину и черенок. Нарежьте мякоть на кусочки. Выньте черенок баклажана и нарежьте мякоть баклажана кубиками. Положите лук и налейте масло в небольшую жаропрочную посуду. Прикройте крышкой и готовьте 3 минуты. Очистите и порежьте чеснок, добавьте перец и баклажаны. Смешайте томаты, томатное пюре, пряности, посолите, поперчите и добавьте в овощи. Прикройте крышкой и готовьте в течение 10 минут, периодически помешивая. Дайте постоять в течение 5 минут перед подачей на стол.

Голубцы кисло-сладкие

500 г говяжьего фарша; 8 больших капустных листов; 100 г отварного риса; 50 г репчатого лука; 100 г томатного соуса; 50 г изюма; 1 чайная ложка соли; 1 чайная ложка перца; 240 г томатной пасты; 50 г тертого имбиря; 100 г ароматизированного уксуса.

Положить капустные листья в стеклянную кастрюлю. Закрыть и поместить в печь на 4-6 минут при 100%, тушить до мягкости. Соединить мясо, рис, измельченный лук, томатный соус, изюм, соль, перец. Хорошо перемешать. Нафаршировать полученной смесью капустные листы, свернуть их наподобие сигар. Закрепить шов. Положить швом вниз в кастрюлю. Соединить остальные продукты, перемешать и вылить на голубцы. Поместить в печь на 15-18 минут при 50%. Капустные листы не должны развалиться. Оставить на 5 минут перед подачей.

Кабачок и томаты в сухарях

225 г небольших кабачков; 225 г томатов; 1 маленькая луковица; 25 г масла; 45 г пшеничной муки; 300 мл молока; 100 г копченого сыра чеддер; соль; перец; 60 г панировочных сухарей.

Почистите и тонко нарежьте кабачки. Положите в жаропрочную посуду среднего размера и налейте туда 30 мл воды. Прикройте крышкой и готовьте, помешав один раз, в течение 5 минут. Слейте воду. Положите томаты в посуду для тушения, налейте кипящей воды и готовьте в течение 1,5 минут. Слейте воду, залейте холодной водой. Кожура будет легко сниматься. Затем тонко нарежьте. Почистите и тонко нарежьте лук. Положите масло и лук в жаропрочную посуду среднего размера и готовьте в течение 4 минут, пока лук не станет мягким. Постепенно добавьте муку и молоко. Готовьте, часто помешивая, в течение 5 минут, пока соус не закипит и не поднимется.Добавьте половину тертого сыра и специи. Разложите половину кабачков и томатов на плоскую посуду. Полейте соусом. Так же разложите оставшиеся кабачки и томаты. Смешайте оставшийся сыр с панировкой и посыпьте овощи. Готовьте в течение 10 минут при 70%.

Чили с овощами

2 средние луковицы; 2 зубчика чеснока; 2 средних моркови; 225 г печеного картофеля; 1 небольшой красный перец; 432 г консервированных бобов или фасоли ; 326 г консервированной кукурузы; 15 мл оливкового масла; 397 г консервированных нарезанных томатов; 150 мл овощного бульона; 30 мл сладкого соуса чилли; 30 мл томатного пюре; 15 мл коричневого сахара; соль; перец; 300 мл йогурта; 100 г тертого сыра чеддер.

Почистите и порежьте лук, чеснок, морковь и картофель. Разделить перец пополам, вынув черенок, зерна и сердцевину, мякоть нарезать на квадратики. Кукурузу, бобы или фасоль откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Положить лук, чеснок и масло в большую жаропрочную посуду, готовить в течение 7 минут. Положить в масло морковь, картофель, перец, бобы и кукурузу. Смешать томаты, бульон, соус чилли, томатное пюре и сахар. Добавить все это в овощи. Тщательно перемешать, прикрыть крышкой и готовить в течение 20-25 минут. Посолить, поперчить. Подавать на стол, полив сверху йогуртом и посыпав сыром.

Яичница с шампиньонами

4 яйца; 20 г репчатого лука; 1 ст. ложка сливочного масла; 100 г отварных шампиньонов; соль; перец.

Нарезанный лук и масло положить в глубокую тарелку и нагревать 2 минуты при 100%. Яйца смешать со специями и измельченными грибами, вылить на лук и перемешать. Запекать 3 минуты при 100%, помешав несколько раз.

Шампиньоны тушеные

250 г шампиньонов; 2 ст. ложки сливочного масла; соль.

Грибы промыть, разрезать вдоль на половинки, уложить в кастрюлю, добавить масло и накрыть крышкой. Готовить 5-6 минут при 100%. Помешать 1 раз. Переключить на 50% и готовить еще 2-3 минуты.

Печеный пастернак с сыром

375 г корней пастернака; 227 г консервированных резаных томатов; 200 мл сметаны; 1 яйцо; 25 г соленого печенья; 30 г тертого пармезана; 100 г тертого чеддера.

Почистите и тонко нарежьте корни пастернака. Положите половину на плоскую жаропрочную посуду и посыпьте сверху тертым чеддером. Сверху положите томаты, а на них — оставшийся пастернак. Прикройте крышкой и готовьте при 100% в течение 8 минут, пока овощи не станут мягкими. Смешайте сметану, яйцо и приправы. Полейте смесью овощи. Крупно накрошите печенье, смешайте с тертым пармезаном и посыпьте блюдо. Готовьте при 50% в течение 10 минут до готовности. Дайте постоять 1—2 минуты перед подачей на стол.

Грибы с беконом под травяным соусом

На 4 порции: 200 г. бекона без корочки, 50 г. масла или маргарина, 450 г. молодых грибов, разрезанных пополам, 3 ст. ложки без верха муки, соль, перец, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки.

Разложить бекон в один слой в большой плоской тарелке. Накрыть неплотно гигроскопической бумагой и держать при уровне мощности 10 2-3 мин, пока бекон не сварится. Обсушить его бумагой, крупно нарезать и положить в сервизную тарелку. Положить масло в миску средней величины и растапливать при уровне мощности 10 45 сек. Добавить грибы и варить при уровне мощности 10 4-5 мин, пока грибы не станут мягкими. Переложить грибы ложкой с дырочками в тарелку с беконом, перемешать. Добавить муку в оставшееся масло. Затем постепенно вливать молоко. Готовить при уровне мощности 10 4-5 мин, пока смесь не загустеет. Энергично и часто помешивать. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок, петрушку. Вылить соус на грибы и бекон, хорошо перемешать. Держать при уровне мощности 10 1-2 мин.

Рис с имбирем и шпинатом

1 средняя луковица; 1 зубок чеснока; 15 г молотого имбиря; 15 мл оливкового масла; 1,5 г зерен тмина; 100 г коричневого риса; 750 мл горячего овощного бульона; 375 г свежего шпината (или 225 г мороженого); соль; перец; тертый чеддер или поджаренные орехи кешью.

Почистите и тонко нарежьте лук и чеснок. Положите лук, чеснок, имбирь и масло в большую жаропрочную посуду. Готовьте в течение 3 минут. Добавьте тмин, рис, горячий бульон и перемешайте. Готовьте, один раз помешав, в течение 25-30 минут. Прикройте крышкой и дайте постоять 10 мин. В это время положите свежий шпинат в большую жаропрочную посуду, прикройте крышкой и готовьте, помешивая, в течение 5 минут. Слейте воду и крупно нарежьте. (Мороженый шпинат готовьте 6 минут) Смешайте шпинат и горячий рис. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте, посыпав тертым сыром или поджаренными орехами кешью.

Грибы с беконом под травяным соусом

200 г. бекона без корочки, 50 г. масла или маргарина, 450 г. молодых грибов, разрезанных пополам, 3 ст. ложки без верха муки, соль, перец, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки.

Разложить бекон в один слой в большой плоской тарелке. Накрыть неплотно гигроскопической бумагой и держать при уровне мощности 10 2-3 мин, пока бекон не сварится. Обсушить его бумагой, крупно нарезать и положить в сервизную тарелку. Положить масло в миску средней величины и растапливать при уровне мощности 10 45 сек. Добавить грибы и варить при уровне мощности 10 4-5 мин, пока грибы не станут мягкими. Переложить грибы ложкой с дырочками в тарелку с беконом, перемешать. Добавить муку в оставшееся масло. Затем постепенно вливать молоко. Готовить при уровне мощности 10 4-5 мин, пока смесь не загустеет. Энергично и часто помешивать. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок, петрушку. Вылить соус на грибы и бекон, хорошо перемешать. Держать при уровне мощности 10 1-2 мин.

Запеченная цветная капуста

1 кг цветной капусты, 1 луковица, смесь молотых пряных трав, мускатный орех, перец, 125 мл белого вина, 1 ч. ложка с верхом муки, 125 г. масла, 100 г. тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка с верхом молотой паприки, 100 г. окорока.

Подготовленную цветную капусту разделить на соцветия. Капусту, мелко нарезанный лук, пряности и вино выложить а форму для микроволновой печи и накрыть крышкой. Запекать при уровне мощности 10 20 мин. Приготовить белый соус из муки, масла и 125 мл жидкости, в которой варилась цветная капуста. Залить соусом капусту. Смешать сыр, сухари, паприку, нарезанный окорок и посыпать ее этой смесью. Запекать без крышки при уровне мощности 10 3 мин, пока сыр не расплавится. Выложить капусту на листья и украсить петрушкой.

Лук-порей с маслом

450 г. лука-порея, 300 мл бульона, 75 масла, соль, перец, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или шалфеям.

Положить лук в большую миску с кипящим куриным бульоном и варить при уровне мощности 10 12-14 мин, время от времени помешивая, пока лук не станет нежным, но все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и вновь положить в миску, добавив масло, соль, перец. Держать при уровне мощности 10 2 мин, пока не растает масло. Посыпать петрушкой или шалфеем.

Тушеная краснокачанная капуста с апельсинами

25 г. масла, маргарина, 1 средняя луковица, 450 г. краснокочанной капусты, сок и тертая корка двух апельсинов, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка куриного бульона, соль, перец.

Растопить масло в большой миске при уровне мощности 10. Добавить лук, тушить при уровне мощности 10 5-7 мин. Добавить капусту, апельсины, сахар, лимонный сок, уксус, бульон, соль, перец. Все перемешать. Закрыть, варить при уровне мощности 10 15-20мин.

Грибы, тушенные с овощами

500 г грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1/4 кочана капусты, 6 — 8 картофелин, 2 столовые ложки томатной пасты, 1/2 стакана сметаны. 1 стакан воды, по 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа и зеленого лука.

Лук нарезать тонкими кружочками, положить в посуду с маслом и подержать в печи в течение 2 — 3 минут при уровне мощности 7. Добавить нарезанные грибы, посолить и поставить в печь на 3 — 4 минуты при уровне мощности 10. Затем накрыть крышкой и держать в тепле. Капусту, морковь и корень петрушки, нарезанные тонкой соломкой, перемешать в посуде с растительным маслом и выдержать в печи в течение 2 — 3 минут при уровне мощности 10, затем сверху положить нарезанный кружками картофель, влить воду и продолжать тушить под крышкой 2 — 3 минуты при том же уровне мощности. Наконец, добавить грибы, заправить томатной пастой, размешанной со сметаной, все тщательно перемешать, посыпать зеленым луком и укропом и поместить в печь еще на 3 — 5 минут при уровне мощности 7.

Картофель запеченный

6-8 картофелин средних размеров, 1/4 ч. ложки поваренной соли.

Картофелины тщательно промыть под струей воды (желательно с помощью щетки или губки), чтобы удалить остатки земли. Убрать ростки, если они имеются. Положить на тарелку, посыпать солью и обрабатывать в печи не менее 8 минут. Употреблять можно не снимая кожуры.

Овощи тушенные в соусе

Овощи — 300-400гр,
растительное масло — 2ст. ложки,
соус — 3/4 стакана, соль и перец.

Нарезать кубиками или нашинковать на крупной терке овощи: свеклу, морковь, репчатый лук, картофель. Хорошо для этой цели использовать овощерезку. Поместить в стеклянную посуду, добавить полстакана воды, растительное масло. Обрабатывать в печи 10 минут. Затем залить сметанным молочным соусом, хорошо перемешать, посолить и запекать в печи 3-4 минуты. Для соуса необходимо: 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки муки, полстакана воды, соль и перец по вкусу. Аналогичный соус можно приготовить из кефира или простокваши.

Морковь запеченная в сметанном соусе

Морковь — 0,5кг, сахарный песок — 1 ч. ложка, сметана — 2 ст. ложки, мука — 2 ч. ложки, вода — 0,5 стакана, соль и перец.

Очищенную морковь нашинковать на крупной терке и уложить в посуду. Добавить нарезанный кружочками репчатый лук, посолить и посыпать сахарным песком. Дать постоять минут 8-10 и залить сметанным соусом. Хорошо перемешать и запекать в печке 6-8 минут.

Репа, фаршированная манной кашей

Репа среднего размера — 8 штук, манная каша — 2 ст. ложки, сливочное масло — 4 ч. ложки, сахарный песок — 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Репки хорошо промыть, поместить в керамическую миску и запекать в печи 8 минут. Затем остудить, срезать верхушки и ложкой удалить сердцевину. Заранее приготовленную густую манную кашу (можно использовать и ячневую) смешать с растертой сердцевиной, добавить масло и сахарный песок, начинить репки полученным фаршем, накрыть ранее срезанными верхушками и запекать в печи 6-8 минут.

Картофель с яблоками по-печерски

Очищенный картофель — 0,5кг, сливочное масло — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, яблоки — 2 штуки, соль по вкусу.

Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками, залить подсоленной водой и слегка отварить в течение 5 минут при полной мощности. Воду слить, добавить к картофелю мелко нарезанное яблоко, масло, залить молоком и варить еще 4 минуты до готовности.

Перец, фаршированный овощами

Сладкий перец — 8 штук, морковь — 3-4 средних, корень петрушки — 1 штука, лук — 3 головки, помидоры — 2 штуки, растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки, соль и уксус по 1/2 ч. ложки.

Перец промыть, удалить сердцевину, уложить в посуду, залить слегка подсоленной водой и пассировать в печи в течение 2 минут. Воду слить. Приготовить фарш из натертых на крупной терке моркови и корня петрушки, лука, нарезанного полукольцами, и помидоров, разделенных на дольки. Овощи перемешать, добавить сахар, уксус и растительное масло. Начинить перец и запекать в печке 5 минут при 50% мощности, а затем 2 минуты при полной мощности.

Стручковая фасоль с орехами

Стручки фасоли — 500гр, помидоры — 300гр, очищенные грецкие орехи — 1/3 стакана, репчатый лук — 1 головка, зелени кинзы, петрушки и базилика по 3-4 веточки, чеснок — 2 зубка, стручковый перец — 1 штука, соль по вкусу.

Стручки фасоли очистить от боковых жилок, наломать, промыть холодной водой, уложить в глубокую посуду, залить водой, чтобы покрыть фасоль, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10 минут. Помидоры нарезать кружочками, уложить в другую посуду, добавить 1/4 стакана воды и готовить при полной мощности 5-6 минут. Стручки фасоли соединить с запеченными помидорами, добавить истолченные вместе грецкие орехи, стручковый перец, соль, зелень кинзы и базилика, толченый чеснок, одновременно мелко нарезать репчатый лук, зелень петрушки и базилика и тоже добавить в фасоль. Все перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности в течение 5-6 минут.

Лук печеный с ореховым соусом

Лук репчатый — 500гр, очищенные грецкие орехи — 1/2 стакана, чеснок — 2 зубка, кинза — 3 веточки, гранатовый сок — 1/2 стакана, перец — 1 стручок, соль по вкусу.

Примерно равные луковицы средней величины не очищая от шкурки уложить на блюдо и запечь при полной мощности в течение 7-8 минут. Очищенные грецкие орехи истолочь с солью, веточками кинзы, чесноком, стручковым перцем. Полученную массу хорошо перемешать и развести гранатовым соком или слегка подкисленной уксусом водой. Испеченный лук очистить от внешних сухих листьев, уложить на блюдо и залить подготовленным ореховым соусом. Можно посыпать зернами граната.

Баклажаны по-арабски

Баклажаны — 2 крупных, мясной фарш — 100гр, лук — 1 головка, растительное масло — 2 ст. ложки, тертый сыр — 2 ст. ложки, петрушка, кинза — 1-2 веточки, соль и перец по вкусу.

Баклажаны разрезать пополам вдоль. Ложкой вынуть сердцевину, сохранить оболочку целой. Опустить на 5-8 минут в подсоленную теплую воду. Сердцевину нарезать мелко, смешать с мелко нарезанным луком и мясным фаршем (желательно из баранины), добавить растительное масло, соль и перец. Полученную массу уложить в баклажаны, поместить их в посуду открытой частью вверх и посыпать тертым сыром. Запекать в печи при полной мощности 10 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки, сельдерея.

Икра из баклажана

Баклажаны — 3-4 средних, помидоры — 2 штуки, лук — 1 головка, чеснок — 3-4 зубка, гранатовый сок — 1/2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, перец по вкусу.

Баклажаны помыть, наколоть в нескольких местах и положить на тарелке в печь. Запекать при полной мощности 5-6 минут, баклажаны перевернуть и продолжать процесс еще 5-6 минут. Помидоры, репчатый лук мелко нарезать, перемешать, добавить толченые зубчики чеснока и пассировать 2 минуты в печи. Ложкой вынуть сердцевину из печеных баклажан. Смешать с пассированными овощами, добавить соль, перец, мелко нарубленную зелень. 1/2 ч. ложки гранатового сока или разведенного уксуса.

Грибы в сметанном соусе

Грибы — 250гр (4 стакана нарезанных), масло — 2 ст. ложки, соус сметанный — 1 стакан, зелень — 1-2 веточки.

Подготовленные, тщательно промытые свежие грибы (шампиньоны, подберезовики, подосиновики, белые) нарезать мелкими ломтиками и положить в глубокую тарелку, добавить сливочного масла или маргарина, накрыть и обработать 2-3 минуты. Перемешать, добавить сметанный соус (см. разделы «Соусы»), слегка посолить и запекать еще 3-4 минуты. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Цветная капуста, брокколи

250-300гр соцветий, вода — 2 стакана

Цветную капусту или брокколи лучше всего обрабатывать, разделив кочан на соцветия. Соцветии поместить в кастрюлю и залить водой. Накрыть. Обрабатывать при полной мощности 3 минуты. Затем размешать, добавить соли и продолжить обработку еще 2-3 минуты. В готовом состоянии стебли соцветий должны легко протыкаться вилкой. Для лучшей обработки после окончания процесса дать отстояться капусте в закрытой посуде 1-2 минуты.

Гуляш из сладкого перца

Сладкий перец — 500гр, лук — 2 головки, масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, томатная паста — 1ч. ложка, мясной отвар — 1,5 стакана.

Нарезать сладкий перец кусочками, смешать с нарезанным, предварительно пассированным в течение 2 минут луком. Посолить, посыпать красным перцем, поместить в кастрюлю для микроволновых печей, залить мясным отваром. Накрыть и обрабатывать при полной мощности 6-8 минут. Когда перец станет мягким, добавить муку и томатную пасту, размешать и обрабатывать еще 2-3 минуты.

Гуляш из грибов

Свежие грибы — 500гр или соленые грибы — 300гр, перец — 1 стручок, лук — 2-3 головки, растительное масло — 2 ст. ложки, томат-пюре — 1 ст. ложка, сметана — 1/2 стакана, грибной отвар или вода — 1/2 стакана, соль и перец по вкусу.

Нарезать свежие грибе (шампиньоны, белые, подосиновики, маслята; можно использовать соленые) кусочками, нарезанный репчатый лук, добавить измельченный стручок зеленого или красного перца, растительного масла и обрабатывать в посуде при полной мощности 4-5 минут. Добавить муки, томат-пасты, сметаны и грибного отвара или воды и посолить. Перемешать, накрыть и запекать при 50% мощности 6-8 минут.

Цимес картофельный

Очищенный картофель — 250гр, чернослив — 100гр, мед — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, жир куриный или сливочное масло — 1 ст. ложка, мускатный орех, соль, тмин — 1/4 ч. ложки.

Картофель нарезать кружочками и положить на дно посуды. Сверху положить предварительно размоченный (1 час в горячей воде) чернослив, добавить сахар, мед и жир. Посыпать тмином. Залить водой так, чтобы покрыть продукты, накрыть крышкой и запекать при полной мощности 5-6 минут. Хорошо перемешать и продолжать запекать 3-4 минуты. Блюдо готово, когда вода впитается, а картофель приобретет цвет чернослива. Перед подачей на стол посыпать тертым мускатным орехом. Соль по вкусу.

Кабачки цукини с помидорами

Кабачки ломтиками — 1,5 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, помидоры — 1стакан ломтиков.

Кабачки или цукини помыть, нарезать кружочками толщиной 5-6мм (корку удалять не надо) поместить в посуду и добавить 2 ст. ложки растительного масла, накрыть крышкой и готовить 2,5 минуты при полной мощности. Помидоры нарезать кружочками такой же толщины. Положить на кабачки, посолив, и готовить еще 2 минуты.

Морковная запеканка с творогом

Морковь — 400гр, творог — манная крупа — 2 ст. ложки, 2 яйца, молоко — 1стакан, сахарный песок — 1/2 ст. ложки, молотые сухари — 1/2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки.

Морковь нашинковать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Поместить в посуду, залить молоком, добавить сливочного масла, сахар и соль, накрыть крышкой и готовить 5-6 минут. Когда морковь станет мягкой, посыпать ее манной крупой и обрабатывать еще 3 минуты. Затем положить в массу яичные желтки и хорошо перемешать, добавить творог, сахар и еще раз перемешать. Сверху смахать сметаной, посыпать панировочными сухарями и запекать еще 3 минуты.

Капуста, запеченная с яблоками

Капуста — 500гр, яблоки — 2-3 средних, сметана — 3ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, 2 желтка, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Белокочанную капусту зачистить от внешних грубых листьев, помыть и нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воде. Закрыть крышкой и готовить в течение 5 минут при полной мощности. Затем добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки и сливочное масло. Муку взбить с яйцами и сметаной, вылить на капусту и тщательно перемешать. Поместить в посуду, накрыть крышкой и готовить при полной мощности еще 4-5 минут.

Свекла, запеченная с луком

Свекла — 4 средних, лук — 1 головка, растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, разведенный (пополам) уксус — 1,5 ст. ложки, соль и перец по вкусу, сметана — 1,5 стакана.

Свеклу тщательно обмыть, поместить в печь и запекать при полной мощности 8 минут. Готовую свеклу очистить от кожицы, мелко порубить, смешать с нарубленным репчатым луком, добавить масла и запекать еще 2 минуты. После этого в свеклу с луком добавить, помешивая, сметану с мукой, поперчить, добавить разведенного уксуса и запекать при 50% мощности 5-6 минут.

Помидоры, запеченные с яйцом

Помидоры — 5 штук, 5 яиц, масло — 1/2 ст. ложки, кетчуп — 1/2 ч. ложки.

Помидоры спелые, но крепкие, помыть, острым ножом срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. Затем поместить их в глубокую тарелку и в каждый подготовленный помидор отлить по одному яйцу так, чтобы желток в нем не расплывался, а был целым. Помидоры посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Запекать в печи при 75% мощности 3-4 минуты, пока яичный белок не свернется. Перед подачей на стол посыпать рубленным укропом.

Репа в сметане

Репа — 500гр, сливочное масло — 1 ст. ложка, белый соус — 1 стакан, сметана — 2 ст. ложки, соль по вкусу, зелень — 2 веточки.

Репу очистить от кожицы, промыть в теплой воде, нарезать кубиками по 5-7 мм, уложить в посуду, добавить сливочное масло и посолить. Долить 1/2 стакана воды, накрыть крышкой и обрабатывать 5-6 минут при полной мощности. В белый соус добавить сметану. Тщательно размешать и залить репу и продолжить процесс приготовления еще 4 минуты. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Крокеты из картофеля

Картофель — 8 штук средних размеров, 3 яйца, мука — 1 ст. ложка, масло — 1 ст. ложка, панировочные сухари — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Картофель, сваренный в мундире, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить в него яичные желтки, масло, соль, муку, тщательно размять и размешать. Из полученной массы скатать шарики величиной с крупный грецкий орех. Обвалять в белке и в панировочных сухарях. Уложить на блюдо и запечь при полной мощности 6-8 минут.

Бутерброд с солеными огурцами и яйцом

Хлеб — 2 ломтя, сливочное масло или маргарин — 1 ст. ложка, 1 яйцо, нарубленные маринованные или соленые огурцы — 2 ст. ложки, 1 луковица, майонез — 1/4 банки, перец — 1/4 ч. ложки, тертый сыр — 1 ст. ложка.

2 ломтя белого хлеба намазать маслом. Сваренные вкрутую яйца, соленые огурцы и луковицу изрубить, перемешать и заправить майонезом. На каждый бутерброд горкой выложить подготовленную смесь и посыпать сверху тертым сыром. Запекать в печи 40-50 сек.

Бутерброд с морковью и сыром

Хлеб — 2 куска, масло — 1 ст. ложка, морковь — 200гр, толченый сыр — 25гр, сухари — 1 ст. ложка, рубленный зеленый лук — 1ст. ложка, соль по вкусу.

2 куска белого хлеба удлиненной формы поместить на салфетке в печке и подсушить при полной мощности 25-30 сек. Ломтики намазать маслом и положить в ряд разрезанные вдоль на четыре части вареные морковки. Посыпать сверху смесью из сухарей и толченого сыра, а также рубленым зеленым луком. Готовить при полной мощности 40-50 сек.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыбные котлеты

500 г рыбы, 80 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо

Для этого блюда обычно используют рыбу нежирных пород: треску, хек. Черствый пшеничный хлеб разрезать на куски и отмочить в молоке. Мясо рыбы, очищенное от костей, дважды пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, добавить соль, перец, сырое яйцо и перемешать до получения однородной массы. Можно добавить мелко нарезанный зеленый лук. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Уложить в посуду, сбрызнуть маслом и готовить при полной мощности 7-8 мин.

Карп, фаршированный орехами и гранатом

1 карп (весом примерно 1кг), 1/2 стакана очищенных, грецких, орехов, 1 стакан зерен граната, 2 луковицы, 6-8 головок гвоздики,1/2 чайной ложки рас-тительного масла, 1 чайная ложка муки, 1/4 чайной ложки корицы, молотый красный перец и соль по вкусу.

Рыбу почистить и вымыть, с внутренней стороны натереть солью и оставить на 30 минут. Лук и орехи пропустить через мясорубку, добавить корицу, гвоздику и зерна граната, осторожно перемешать, следя за тем, чтобы не раздавить гранатовые зерна. Подготовленной смесью нафаршировать рыбу, края брюшка скрепить деревянными шпильками. Подготовленную рыбу положить в смазанную растительным маслом небольшую посуду, сверху припудрить мукой и поместить в печь на 7-10 минут при уровне мощности 1000. Если этого времени окажется недостаточно, рыбу можно подержать в печи еще 2-3 минуты, пока она полностью не станет мягкой.

Колючие Креветки

200 г креветок, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, лимон.

Приготовьте 250-300 г креветок (они не должны быть мерзлыми). В небольшой кастрюле разогрейте 2 ст. л. сливочного масла. Добавьте в масло молочный соус — майонез (немно-го, 2 ст. ложки), порезанные кусочки креветок. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить майонез. Все готово для обработки в печи. Разложите смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установите их на вращающуюся платформу. Смесь довести до кипения (10 минут). К такому деликатесному завтраку прекрасно подойдет лимон.

Лосось в лимонном майонезе

4 куска лосося (весом примерно 250 г каждый), 1 лимон, 2 столовые ложки белого вина, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца. 3 яичных желтка,150 г сливочного масла, зелень по вкусу.

Вино, уксус и лавровый лист смешать в одион посуде. Поставить на 3 минуты в печь при уровне мощности 1000. Затем процедить содержимое посуды и отставить в сторону. Положить куски рыбы на блюдо так, чтобы более толстые их части распределись по его краям. Окропить рыбу лимонным соком, накрыть пластиковой пленкой. Готовить 6-8 минут при уровне мощности 1000. Затем слить жид-кость в отдельную посуду. Смешать желтки с жид-костью от рыбы, влить вино с уксусом и лавровым листом, добавить измельченную зелень. Полученную смесь поместить в печь на 1 минуту при том же уровне мощности. Масло разогреть в течение 30— 60 секунд до размягчения и быстро взбить с желтковой смесью, затем поставить в печь на 20-30 се-кунд при уровне мощности 1000, взбивая каждые 10 секунд. Полученным соусом полить лосось.

Рыба «под шубой»

700 г трески или палтуса; 100 г костромского сыра; 4 помидора; 25 г сливочного масла; 30 мл молока; 25 г пшеничной муки; зелень петрушки; соль; перец.

Помидоры наколоть вилкой и положить на решетку для поджаривания. Запекать 8-13 минут при 100%, перевернуть через 5-7 минут. Уложить куски подготовленной рыбы слоями в форму и поставить в теплое место. Вынуть помидоры из печи (они должны быть мягкими снаружи и слегка твердыми внутри), завернуть в фольгу. Нагреть молоко и масло за 1-2 минуты, пока масло не растопится, добавить муку и варить 2-4 минуты, помешав 1-2 раза, пока соус не закипит. Добавить соль и перец, попробовать и добавить половину тертого сыра. Залить рыбу так, чтобы она полностью была покрыта соусом. Посыпать оставшимся сыром и запекать без крышки 8-10 минут при 100%. С помидоров срезать верхушки и положить на срезы кусочки масла. Подавать рыбу с помидорами, посыпав нарезанной зеленью.

Отварная форель

2 форели по 250-300 г; 1 луковица, нарезанная кольцами; 60 мл уксуса; 4 ст. ложки воды; 1 лимон; соль; перец; петрушка; зеленый лук; укроп.

Промыть форель в воде, посолить изнутри и сбрызнуть соком 1/2 лимона. Положить рыбу в продолговатую плоскую форму. Добавить уксус, воду и колечки лука, накрыть и готовить 8-9 минут при 100%. Другую половинку лимона порезать кружочками, петрушку, укроп и зеленый лук — измельчить. Готовую форель вынуть из подливки, украсить лимонными дольками и зеленью.

Треска в соусе из креветок

400 г филе трески; 100 г лука-порея; 150 г креветок; 150 мл овощного бульона; 100 г сметаны; 1 ст. ложка пищевого крахмала; немного лимонного сока; укроп; соль; перец.

Положить филе трески в плоскую форму и сбрызнуть лимонным соком. Мелко порезать лук-порей и выложить его на рыбу вместе с креветками. Залить бульоном. Накрыть и варить 7-8 минут при 100%. Растворить пищевой крахмал и сметану в небольшом количестве бульона. Кипятить примерно 4 минуты при 100%. Варить 7-8 минут при 100%.

Рулетики из камбалы с анчоусовыми крошками

3 кусочка свежего хлеба; 50 г консервированных анчоусов; 105 г красного лосося; 50 г хлебных крошек; 30 г нарезанной свежей петрушки; соль; перец; 2 сваренных вкрутую яйца; 50 г масла; 4 очищенных от кожи филе камбалы; 60 мл двойных сливок.

Положите хлеб, анчоусы и масло от них в кухонный комбайн и измельчите. Полученные крошки разложите на тарелку и готовьте в течение 8 минут, часто помешивая, пока они не станут хрустящими. Высушите лосось, сняв кожу и отделив кости, и мелко нарежьте. Добавьте хлебные крошки, петрушку, посолите, поперчите. Потом нарежьте яйцо и добавьте в рыбу. Нагревайте в течение 20 секунд. Смешайте с рыбой так, чтобы получить однородную начинку. Сделайте легкие надрезы на корочке камбалы и положите начинку. Закрутите и положите на плоскую тарелку, достаточно большую, чтобы на ней уместились все 4 рулетика. Прикройте и готовьте на уровне 70% в течение 8 минут пока рыба не будет готова. Облейте рулетики сверху сливками и посыпьте анчоусовыми крошками. Готовьте без крышки в течение 1,5 минут при 70%, чтобы нагреть сливки.

Острые креветки

1 маленькая луковица; 3 веточки сельдерея; половина красного перца; 25 г сливочного масла; 200 г маленьких креветок, (если мороженые — разморозить); 50 г свежих хлебных крошек; 5 г горчичного порошка; 1,25 красного перца; щепотка соли; около 30 мл майонеза; лимон; цельные креветки.

Очистите от кожицы и тонко нарежьте лук, порежьте сельдерей. Тонко порежьте перец, удалив черенок и зерна. Положите масло в небольшую жаропрочную посуду и готовьте около 1 минуты, пока не растопится. Смешайте все ингредиенты, кроме лимона и цельных креветок, добавив столько майонеза, чтобы смесь стала однородной. Разложить на тарелки. Разложить кругом на вращающийся поддон и готовьте в течение 6-7 минут, пока не начнет дымиться. Подавать с кусочками лимона и креветками.

Голубцы рыбные

600 г филе трески; капуста; 250 мл воды; 80 г шпика; 2 луковицы; 125 мл сухого белого вина; 4 чайных ложки майорана; томатный соус; лимонный сок; паприка; соль.

Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и 12 листьев положить в стеклянную кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 минут при 70%, после чего листья вынуть и просушить. Филе посыпать солью, паприкой и майораном. Три капустные листа положить один на другой. Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и подогревать 2 минуты при 100%. На шпик положить голубцы, налить воду и вино, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 12 минут при 100%. Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

Хрустящие крабовые палочки под маринадом

12 крабовых палочек; 2 ст. ложки лимонного сока; 1 зубчик чеснока; 2 чайных ложки тертого имбиря; 1 чайная ложка сахара; 50 г растительного масла; 1 ст. ложка соевого соуса; 8 ломтиков бекона (без шкурки).

Хорошо перемешать сок, толченый чеснок, имбирь, сахар, масло и соевый соус. Положить в маринад палочки половинками и оставить на 2 часа. Маринад слить. Нарезать каждый ломтик бекона на 3 части. Завернуть половинки палочек в ломтики бекона и скрепить зубочисткой. Поставить на противне для Пицца на верхний ярус и готовить 5 минут при включенном гриле. Перевернуть и готовить еще 5 минут при включенном гриле.

Креветки в собственном соку

500 г креветок.

Разложить креветки в один слой на блюдо, накрыть крышкой. Готовить 3 минуты при 100%, перемешать и готовить еще 2-2,5 минуты, пока креветки не порозовеют и не станут непрозрачными.

Креветки чесночные

24 зеленых королевских креветок; 200 г оливкового масла; 2 ст. ложки сливочного масла; 3 зубчика чеснока; зелень петрушки; соль.

Очистить креветки и удалить жилки, не касаясь хвоста. Смешать оливковое и сливочное масло, прогреть 3 минуты пори 100%, добавить мелко накрошенный чеснок и тушить еще 1 минуту на том же уровне. Помешивая смесь, добавить креветок и тушить 4-6 минут при 70%, помешивая каждую минуту. Посыпать петрушкой. Подавать в отдельных тарелках с чесночным хлебом.

Тефтели рыбные

500 г рыбного филе; 1 луковица; 100 г белого хлеба; 4 ст. ложки молока; 4 ст. ложки томатной пасты; 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина; соль; перец.

Пропущенные через мясорубку рыбу, лук и хлеб, предварительно замоченный в молоке и отжатый, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие тефтели, положить в кастрюлю, сверху выложить томатную пасту, добавить масло и печь 10-15 минут при 100%, перемешав 1 раз во время готовки.

Морской окунь по-бомбейски

400 г филе морского окуня; 1 банка фруктового компота (вес фруктов без сока: около 200 г); 100 мл овощного бульона; немного лимонного сока; 100 мл молока; 2-3 ст. ложки пищевого крахмала; соль; перец.

Положить кусочки филе морского окуня в плоскую форму и сбрызнуть лимонным соком. Добавить овощной бульон и варить, закрыв крышкой, 7-8 минут при 100%. Порезать рыбу на порционные куски. Растворить пищевой крахмал в небольшом количестве молока и залить им рыбу. Остальное молоко перемешать со специями и консервированными фруктами без сока. Кипятить примерно 3 минуты при 100%, время от времени перемешивая.

Лосось в соусе из сливок

350 г филе лосося; 1 средняя морковка; 15 г масла; 45 мл белого вина; 60 мл двойных сливок; соль; перец; 30 мл нарезанного свежего укропа.

Нарежьте лосось кубиками, сняв кожу и отделив кости. Очистите и тонко порежьте морковь. Положите масло и морковь в небольшую жаропрочную посуду. Прикройте крышкой и готовьте в течение 3 минут при 100%, пока морковь не станет мягкой. Добавьте вино, сливки, посолите и поперчите. Готовьте, помешав, в течение 3 минут при 100%, пока смесь не закипит. Добавьте лосось и укроп, перемешайте, прикройте крышкой и готовьте в течение 3 минут, пока лосось не будет готов. Добавьте приправы, если необходимо, и подавайте к столу.

Салат морской

На 4 порции: 225 г. твердого белого рыбного филе (трески, пикши), 100 г. чищеных креветок, 1/2 маленького зеленого перца, мелко нарезанного, 1 ч. ложка лимонного сока, 120 мл майонеза, соль, перец, резаный салат-латук для сервировки, черные сливы, паприка для украшения.

Положить рыбу на тарелку, закрыть пленкой, оставив один угол: чтобы выходил пар. Держать в микроволновой печи при уровне мощности 10 около 3 мин или пока рыба не станет мягкой. Если рыба толстая, переверните ее через 1,5 мин. Оставьте рыбу доходить закрытой, пока не остынет. Разрезать рыбу на кубики, добавить креветки и зеленый перец. Смешать с лимонным соком и майонезом. Посолить, поперчить. Выложить тарелку салатом. Сверху расположить рыбную смесь и украсить сливами и паприкой.

Тресковые ломтики с креветками под сливками

На 4 порции: 40 г. масла или маргарина, 1 средняя луковица, 40 г. муки, 300 мл молока, 150 мл сливок, 50 мл горчицы, 100 г. очищенных креветок, 2 ч. ложки лимонного сока, соль, перец, 4 ломтика трески по 175 г., зелень петрушки.

Положить масло в большую миску и растапливать в печи при уровне мощности 10 45 сек. Добавить лук, закрыть миску на 3/4 крышкой. Пассировать в микроволновой печи при уровне мощности 10 5 — 7 мин, помешивая. Добавить муку, затем молоко, держать при уровне мощности 10 2-3 мин, пока не запотеет, взбивая каждую минуту. Добавить сливки, горчицу, креветки, лимонный сок, заправить солью и перцем. Выложить треску в один слой в круглую тарелку тонкими частями к середине. Сверху вылить соус и держать в печи из расчета 4 мин на 450 г. рыбы. Один раз переверните. Рыба будет готова, кода начнет расслаиваться при протыкании ее вилкой.

Карп запеченный

Рыба — 500гр, молоко — 1 стакан, панировочные сухари или мука — 2 ст. ложки.

Очищенную и промытую рыбу протереть, чтобы удалить влагу, разрезать вдоль хребтовой кости и нарезать поперек на куски. Куски рыбы погрузить на 2-3 минуты в подсоленное молоко, обвалять в муке или сухарях и уложить в посуду. Готовить при полной мощности 5 минут, потом куски перевернуть и довести до готовности при 50% мощности 5-6 минут.

Морской окунь, треска, запеченные с луком

Рыба — 750гр, растительное масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Нарезать кружками репчатый лук. Рыбу уложить в глубокую тарелку. Сверху положить лук, влить растительное масло и залить 2-3 ложки воды. Запекать при полной мощности 12-14 минут.

Рыба в сметане

Сельдь — 500гр, 2 яйца, сметана — 1 стакан, вода — 1 стакан, сыр — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, масло — 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Рыбу нарезать крупными кусками, обтереть чистой тряпочкой, посолить, посыпать перцем, уложить в посуду и обложить кружками лука. Сметану развести пополам с водой, добавить муки, растительное масло и соль. Залить рыбу и готовить при 50% мощности 12-15 минут. Сверху посыпать тертым сыром.

Сельдь рубленная запеченная

Сельдь — 500гр, 2 яйца, сметана — 1 стакан, вода — 1 стакан, сыр — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, масло — 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Сельдь вымочить в воде несколько часов. Разделить на филе без кожи и костей. Мелко нашинковать репчатый лук. Мякиш черствого белого хлеба намочить в молоке, а затем отжать. Пропустить через мясорубку (дважды), растереть деревянной ложкой и заправить молотым перцем, маслом, молоком и сырыми яйцами. Выложить селедочную массу в посуду, обровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и готовить при полной мощности 8-10 минут.

Судак, запеченный под белым соусом

Филе судака — 500гр, картофель 300гр, соус — 1,5-2 стакана, сухари панировочные — 2 ст. ложки, маргарин, масло — 1 ст. ложка, перец и соль по вкусу.

Куски филе судака с кожей, но без костей, положить на блюдо, посыпать перцем, посолить и обложить ломтиками сырого картофеля. Залить жидким белым соусом (смотри раздел «Соусы»), посыпать сухарями и сбрызнуть растопленным сливочным маслом или маргарином. Запекать при 50% мощности 8-10 минут, а довести до готовности при полной мощности в течение 3-4 минут. Таким же способом можно запечь и треску, щуку, сома.

Рыба, запеченная под майонезом

Рыбное филе — 400гр, лук — 2-3 головки, майонез — 1 банка, тертый сыр — 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Рыбу разделить на филе с кожей, но без костей, разрезать на правильные куски, посолить, поперчить. Уложить на блюдо, сверху положить нарезанный кольцами репчатый лук, залить майонезом, посыпать тертым сыром. Запекать при полной мощности 10-12 минут.

Котлеты рыбные

Рыба — 500гр, белый хлеб — 80гр, молоко — 1/2 стакана, панировочные сухари — 3 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, 1 яйцо.

Для этого блюда обычно используют рыбу нежирных пород: треску, хек. Черствый пшеничный хлеб разрезать на куски и отмочить в молоке. Мясо рыбы, очищенной от костей дважды пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, добавить соль, перец, сырое яйцо и перемешать для получения однородной массы. Можно добавить мелко нарезанный зеленый лук. Из полученной массы сформировать котлеты, обвалять в сухарях. Уложить в посуду, сбрызнуть маслом и готовить при полной мощности 7-8 минут.

Рыба, тушенная в молоке

Рыба — 500гр, лук — 4 головки,
молоко — 2 стакана, соль по вкусу.

Филе рыбы (треска, окунь и т.д.) нарезать на куски по 40-50гр, посыпать солью и перцем. В глубокую посуду уложить на дно нашинкованный соломкой репчатый лук, на него положить рыбу, а сверху слой лука. Залить молоком (желательно кипяченым) и готовить при50% мощности 12-14 минут (лук должен стать мягким).

Судак, тушенный под соусом

Рыба — 500гр, сливки — 0,5 стакана, 2 желтка, сливочное масло — 50гр, тертый сыр — 25гр, мука — 1ст. ложка, перец 1/4 ч. ложки.

Порционные куски посолить, поперчить, уложить в посуду, залить горячей водой, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 5-7 минут. Воду слить в посуду и приготовить соус: смешать сливки, сырые желтки, тертый сыр, муку, соль, сливочное масло, молотый перец. Все это развести рыбным отваром до густоты сметаны. Залить соусом рыбу и довести до готовности при 50% мощности в течение 6-7 минут. Подавать к столу с зеленым салатом.

Креветки под молочным соусом с луком

Креветки — 500гр, молоко — 1 стакан, вода — 1/2 стакана, мука — 1-2 ч. ложки, масло — 2-3 ч. ложки, лук — 2 головки.

Креветки тщательно промыть, залить подсоленной водой (на 0,5 литра воды — 1 ст. ложка соли) и готовить при полной мощности 10-12 минут (должны принять ярко оранжевую окраску). Подготовить молочный соус с луком. Репчатый лук мелко нарезать. Муку развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с луком. Добавить масло, поместить в посуду, накрыть и готовить при 50% мощности 4-5 минут. Добавить соль и перец. Залить креветки и довести до готовности при полной мощности 1-2 минуты.

Бутерброд с килькой

Черный хлеб — 1 ломтик, сливочное масло — 1/2 ч. ложки, кильки пряного посола — 2 штуки, репчатый лук — 4-5 колечек, рубленая зелень — 1/2 ст. ложки.

Кильки выпотрошить, отрезать голову и плавники. Удлиненный ломтик черного хлеба (ржаной или столовый) намазать сливочным маслом, сверху положить кильки, а на них колечки репчатого лука. Положить на салфетку и готовить при полной мощности 30-40 сек. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Творожный бутерброд с килькой

Белый или черный хлеб — 2 ломтя, творог — 40-50гр, кильки -2-3 штуки, лук — 1/2 луковицы, 1 яйцо, масло или маргарин — 1 ст. ложка, зеленый лук -1 ч. ложка.

2 куска хлеба намазать маслом. Творог смешать с мелко нарубленной килькой, луком и взбитым яйцом. Эту массу холмиком положить на хлеб, сверху посыпать рубленым зеленым луком, положить на салфетку и фольгу и запечь при полной мощности 45-50 сек. Творог должен пожелтеть.

Пицца

Пицца с рыбой

Тесто: 3/4 стакана муки, 1 чайная ложка сухих дрожжей, 1/3 стакана теплой воды, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1чайная ложка оливкового масла, 1 столовая ложка манки, 1 яйцо.

Начинка: 100 г копченого лосося (или другой рыбы), 2помидора, 1 красная луковыца, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка каперсов, 180 г мягкого сыра (типа сулгу— ни), 2 — 3 веточки укропа.

Замесить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см. Тесто смазать оливковым маслом, посыпать манкой и поместить в печь на б — 7 минут при уровне мощности 10. Неостужая, покрыть донышко кружками нарезаннхых помидоров, нарезанным ломтиками плавленым сыром и колечками красного лука. Снова поместить в печь на 5 минут при уровне мощности 10. Нарезанную кусочками рыбу сбрызнуть лимонным соком, выложить на подготовленную пиццу, добавить каперсы и посыпать мелко нарезанным укропом. Подать немедленно.

Пицца с трепангами

Тесто: 1 1/2 стакана муки, 2 чайные ложки сухих дрожжей, 1/3 стакана теплой воды, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 яйцо.

Начинка: 150 г трепангов (морских гребешков),1 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 веточки чабреца, 2 луковицы, 1 столовоя ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г мягкого сыра (типа сулгуни).

Соус: 2 дольки чеснока, 3 пера зеленого лука, 3 помидора, 1 чайная ложка натертой лимонной цедры, 1 столовая ложка оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Замесить тесто.Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см. Приготовить соус: Оливковое масло смешать с мелко нарезанными луком и чесноком. Поместить в печь на 4 минуты при уровне мощности 50%. Добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, лимонную цедру. Готовить в печи 6 минут при уровне мощности 70%, помешивая через, каждые 2 минуты. Готовый соус посолить, поперчить, остудить. Приготовить начинку: Трепанги помыть, удалить все ненужное. В посуду налить воду, добавить сок лимона, сливочное масло и мелко нарезанные 2 стебля чабреца. Поместить в печь и держать там при уровне мощности 100% до тех пор, пока не закипит вода. Подготовленные трепанги поместить в посуду и варить их в печи 2 минуты при том же уровне мощности, затем достать с помощью шумовки, обсушить салфеткой и отставить в сторону. Тесто выложить в смазанную маслом форму, приподняв края намазать приготовленным соусом. Сверху положить нарезанный кубиками сыр, затем начинку из трепангов, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и чебрецом. Выпекать в печи 8 — 10 минут при уровне мощности 100%.

Пицца

Тесто: Мука — 1,5 стакана, маргарин — 100гр, вода — 1/2 стакан, сахар — 1 ч. ложка, соль — 1/2 ч. ложки.

Начинка: Ветчина — 200гр, маслины — 15-20 штук, 1 луковица, помидоры — 2 штуки, тертый сыр — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, красный перец — 1ч. ложка.

Маленькие кусочки маргарина мелко нарубить ножом. В холодной воде растворить соль, сахар и быстро вымешать тесто, чтобы оно было блестящим и гладким. Поставить на несколько часов в холодильник. Раскатать на доске 2-3 раза, складывая каждый раз 3-4 раза. Из полученной лепешки сформировать основу пирога диаметром 23-25см толщиной 1см с бортами 2-3см. Уложить на блюдо. На тесто уложить слоями ветчину нежирную, нарезанную тонкими небольшими кусочками, чередуя с маслинами, нарезанный кружками репчатый лук и помидоры. Полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и красным молотым перцем. Запекать при 50% мощности 8-10 минут. Повернуть блюдо на 90 градусов и довести до готовности при полной мощности 3-4 минуты.

Супы

Суп куриный с омлетом

500 г куриного бульона; 150 г куриного мяса (мякоть); 2 яйца; 1 морковь; 70 г зеленого горошка; 2 ст. ложки сливок; пучок зелени; 3 горошины перца; 5 г зеленого лука; масло сливочное; белый перец; мускатный орех; соль.

Мелко нарезать куриное мясо и часть зелени, залить бульоном, положить морковь и запечь 7-9 минут под крышкой при 70%.Морковь вынуть, мелко нарезать и снова положить в суп вместе с зеленым горошком. Варить 3 минуты при 100%. Поджарить со сливками, нарезать кусочками и подавать, разложив по тарелкам и заливая супом.

Куриный суп

100-150 г жареной курятины, кости одного цыпленка, 1 крупную луковицу. 1 корешок сельдерея с листьями, разрезанный на 4 части, 1,5 л воды, 1 крупную очищенную морковь, разрезанную пополам, 1,5 чайной ложки перца, 1 веточку укропа, 2 кубика куриного бульона, отварная лапша.

Положить все компоненты, кроме жареной курятины, в глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю объемом 3,5 л. Залить водой. Нагревать, не закрывая, на полной мощ-ности 14-16 минут. Снять пену. Закрыть и нагревать на пол-ной мощности 9-11 минут. Вынуть морковь, сельдерей и лук. Процедить через марлю или сито, снять лишний жир с поверхности, добавить нарезанную курятину. Перед подачей на стол можно положить в суп отваренную лапшу.

Суп мясной с луком и чесноком

400 г мясного бульона; 1 луковица; 4 зубчика чеснока; 1 корень петрушки; 1 корень сельдерея; 2 ломтика ржаного хлеба; мускатный орех; зелень; соль; перец.

Мелко нарезанные лук, чеснок, корни сельдерея и петрушки и тертый мускат залить бульоном и 8 минут варить при 100%. Подавать с поджаренными ломтиками хлеба, посыпанными зеленью.

Суп мясной с овощами и рисом по-итальянски

500 г светлого мясного бульона; 150 г картофеля; 2 моркови; 2 луковицы; 2 зубчика чеснока; корень сельдерея; 1 помидор; 1 ст. ложка томатной пасты; 2 ст. ложки растительного масла; 50 г сыра; лавровый лист; соль; перец.

Мелко нарезанный лук и чеснок потушить 2-3 минуты в масле при 100%. Овощи нарезать ломтиками, добавить к тушеному луку с чесноком, влить бульон, добавить пряности и томатную пасту. Варить под крышкой 8-9 минут при 100%. Засыпать рис и варить еще 14 минут при 50%. Ломтики хлеба поджарить (можно на обычной плите или в тостере), посыпать тертым сыром и подавать вместе с готовым супом.

Суп мясной с шампиньонами по-флорентийски

1 л светлого мясного бульона; 1 л молока; 200 г шампиньонов; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 150 г замороженного шпината; 1 ст. ложка пшеничной муки; 1 желток; 80 г сливок; соль; перец.

Смешать мелко нарезанные грибы, лук, чеснок и шпинат, нагревать при 100% под крышкой 8 минут. Высыпать муку и равномерно перемешать до однородности. Молоко, бульон и специи смешать и влить в кастрюлю. Нагревать еще 5 минут при 70% под крышкой до закипания. Желток развести сливками и влить в суп перед подачей.

Суп-пити из баранины

200 г баранины; 25 г курдючного сала; 150 г картофеля; 1 луковица; 1 ст. ложка томатной пасты; 80 г гороха; 1 сладкий перец; соль.

Горох замочить в воде на 2,5 часа. Баранину небольшими кусочками промыть, посолить и залить 500 мл кипяченой воды. Варить 18 минут при 50%. Добавить нарезанные лук и картофель, сало мелкими кусочками, томат-пасту и перец сладкий соломкой. Варить под крышкой 7-9 минут до готовности.

Суп-харчо из грудинки

200 г говяжьей грудинки; 50 г риса; 1 ст. ложка растительного масла; 1 ст. ложка томатной пасты; 2 сушеных чернослива; 2 луковицы; 2 зубчика чеснока; 3 веточки кинзы; перец жгучий; 1 ст. ложка хмели-сунели; зелень; соль.

Грудинку кусочками залить холодной водой, чтобы мясо покрыло, и варить 3,5-4,5 минуты при 100%. Отдельно смешать измельченный лук, томатную пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы и масло. Потушить 2 минуты при 100%. Овощи выложить в посуду с мясом, добавить рис, перец и чернослив без косточек. Долить кипяченой воды до 1 л, посолить и прогреть при 100% еще 10 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Щи мясные с квашеной капустой

400 г мясного бульона; 150 г квашеной капусты; 15 г копченого сала; 1 луковица; 1 картофелина; 50 г сливок; соль; перец.

Мелко нарезанное сало 3-4 минуты прогреть под крышкой при 100% до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и пассеровать 4 минуты в растопленном сале при 100%. Добавить хорошо отжатую кислую капусту (если капуста слишком кислая, промыть в холодной воде), картофель брусочками и залить бульоном. Посолить, поперчить. Варить 2-3 минуты при 70%. Подавать, заправив сливками.

Суп-крем из шампиньонов

400 г свежих шампиньонов; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 500 мл горячего бульона; 250 мл молока; 50 мл сливок; 3 ст. ложки пищевого крахмала; зеленый лук; соль; перец

Мелко нарезать репчатый лук и чеснок. Отложить один или два шампиньона (в зависимости от их размера) в сторону, для украшения, а остальные шампиньоны мелко нарезать. Мелко нарезанные лук, чеснок и шампиньоны положить в закрытую миску и тушить примерно 5 минут при 100%. После этого добавить горячий бульон, вместе с которым растереть шампиньонную смесь до получения пюре, и добавить к нему молоко. Все это варить 4-5 минут при 100% в закрытой миске. Пищевой крахмал смешать со сливками, а затем — с супом. После этого еще раз прокипятить около 5 минут при 100%. Добавить соль и перец, украсить нарезанными кусочками свежих шампиньонов и мелко нарезанным зеленым луком.

Суп из помидоров

1 луковица; 1 зубчик чеснока; 800 г консервированных очищенных помидоров; 1 чайная ложка сливочного масла; 200 мл томатного сока; 100 мл сливок; 3 ст. ложки пищевого крахмала; соль; перец; 1 чайная ложка специй

Измельчить лук и чеснок, положить их вместе со сливочным маслом в миску с крышкой, и тушить около 3 минут при 100%. После этого приготовить в миксере пюре, добавив к луку и чесноку нарезанные помидоры, предварительно откинув их на дуршлаг. Затем добавить к пюре специи, поместить все в мисочку, пригодную для микроволновой печи, накрыть ее и варить около 7 минут при 100%. Добавить томатный сок и горячий овощной бульон, смешать пищевой крахмал со сливками и добавить в суп. Размешать и варить суп около 6 минут при 100%. Добавить соль и перец.

Густой гороховый суп

500 г замороженного горошка; 400 г картофеля; 200 г замороженного супового набора овощей; 100 г корейки; 750 мл бульона; 2 луковицы; 4 вареные сосиски; майоран; чабрец; соль; перец

Очистить и порезать картофель, мелко порезать корейку и лук. Лук и корейку положить в мисочку и потушить в закрытой посуде 3 минуты при 100%. Добавить горошек, картофель и суповой набор овощей, залить все это бульоном и варить 23-24 минуты при 100%. После этого добавить нарезанные сосиски, специи, и варить еще 11-12 минут при 70%. В конце приготовления суп посолить, поперчить и подавать на стол.

Луковый суп запеченный с сыром

250 г репчатого лука; 2 кусочка белого хлеба; 1 ст. ложка растительного масла; 1 чайная ложка муки; 200 мл горячего бульона (говяжьего или овощного); 100 мл белого сухого вина; 60 г тертого сыра; соль; перец.

Очистить лук, порезать колечками и потушить с растительным маслом в закрытой миске 3-4 минуты при 100%. Добавить к луку муку, хорошенько перемешать и долить бульон и белое сухое вино, снова хорошо перемешать и варить закрытой посуде 5-6 минут при 100%. Одновременно с этим поджарить кусочки белого хлеба в тостере и посыпать их тертым сыром. Добавить в суп соль и перец, налить в 2 огнеупорные суповые чашки (должны быть пригодными для микроволновой печи). Положить сверху на поверхность супа кусочки хлеба с сыром, поставить суповые чашки на верхнюю решетку, и запекать 5-6 минут при 50% и включенном гриле.

Суп из куриной грудки с молоком

200 мл молока; 200 мл воды; 300 г куриных грудок (с костями); 1 луковица; 100 г сливок; 75 г сухого белого вина; 1 ст. ложка сливочного масла; 2 ст. ложки пшеничной муки; 1 желток; соль.

Отделить мясо от костей и нарезать кубиками по 1-2 см. Добавить нарезанный лук и влить 150 мл молока, смешанного с водой. Варить, закрыв крышкой, 8 минут при 100%. Добавить оставшуюся жидкость и кипятить еще 3 минуты. Смешать муку с маслом, развести бульоном до однородности и влить в суп. Быстро нагреть (1 минута при 100%). Смешать яйцо и сливки и добавить в суп. Больше не кипятить! Посолить, поперчить, влить вино и перемешать.

Суп овощной по-югославски

1 л воды; 100 г белокочанной капусты; 100 г цветной капусты; 20 г зелени петрушки; 2 моркови; 1 кабачок; 1 картофелина; 300 г зеленого консервированного горошка; 1 яйцо; 1 бульонный кубик; соль; перец.

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Перемешать в миксере морковь, капусту, зелень петрушки, кабачок, цветную капусту и картофель. Сложить все в кастрюлю и залить водой. Добавить бульонный кубик и горошек. Варить под крышкой 14 минут при 70%. Посолить и поперчить. Добавить взбитое яйцо (можно заменить 100 г вареного риса или лапши). Перемешать и дать постоять 5 минут.

Суп-пюре молочный с беконом и чечевицей

300 мл воды; 300 мл молока; 150 г бекона; 1 морковь; 1 луковица; 60 г чечевицы; 1 бульонный кубик; зелень петрушки.

Обработанный бекон кусочками 2-4 минуты прогреть в посуде для супа при 100%. Половину бекона вынуть. Выложить в посуду с остатком бекона чечевицу, мелко нарезанные морковь и лук, перемешать. Отдельно развести бульонный кубик в кипяченой воде и залить овощную смесь. Перемешать. Закрыть посуду крышкой с отверстием и варить при 100% около 15 минут, пока чечевица на станет мягкой. В процессе варки суп перемешать. Суп остудить, процедить и залить обратно. Из сцеженной массы сделать пюре и размешать с супом. Влить молоко, перемешать и слегка подогреть. В суп вложить бекон и мелко нарезанную зелень.

Суп овощной с сыром

600 г светлого мясного бульона; 100 г растительного масла; 60 г сливочного масла; 100 г сыра; 800 г очищенных консервированных томатов; 2 луковицы, 3 моркови; 1 картофелина; 3 веточки сельдерея; 2 цуккини; 250 г белокочанной капусты; соль; перец.

Растопить сливочное масло с растительным 2 минуты при 100%. Добавить мелко нарезанные морковь и картофель. Тушить под крышкой 5 минут при 100%. Добавить мелко нарезанные сельдерей, цуккини и капусту и тушить 3 минуты при 100%. Добавить бульон и томаты в собственном соку и варить под крышкой 20 минут при 100%, помешивая. Подавать в горячем виде, посыпав тертым сыром.

Похлебка мясная с овощами и крупой

2 л мясного бульона; 200 г вареной говядины; 2 моркови; 2 луковицы; 150 г картофеля; 2 ст. ложки пшена (или перловой крупы и т.п.); 30 г сливочного масла; лавровый лист; соль; перец.

Мелко нарезанные лук и морковь тушить в масле 1,5-2 минуты при 100%. Крупу промыть в горячей воде. Бульон мясной вскипятить отдельно при 100%, добавить картофель кубиками, крупу, тушеные овощи, лавровый лист и перец. Посолить и варить 9 минут при 100% и 3 минуты при 70%. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Густой суп из овощей

1 средняя луковица; 2 веточки сельдерея; 1 средняя морковь; 1 средняя картофелина; 25 г масла; 15 мл пшеничной муки; 2 кубика овощного бульона; 340 г консервированной кукурузы с перцем; соль; перец; 100 г тертого чеддера.

Почистите и тонко нарежьте лук и сельдерей. Почистите морковь и картофель и нарежьте тонкими кубиками. Положите масло и лук в большую посуду. Готовьте 2 минуты при 80%. Добавьте муку. Растворите один бульонный кубик в 600 мл кипящей воды и постепенно влейте бульон в масло с мукой. Добавьте сельдерей, картофель и морковь. Перемешайте, прикройте крышкой и готовьте примерно 15 минут. Добавьте кукурузу вместе с жидкостью, в которой она законсервирована. Растворите оставшийся кубик в 600 мл кипящей воды и влейте в похлебку. Готовьте 5 минут при 80%. Посолите, поперчите по вкусу. Подавайте на стол, посыпав тертым сыром.

Итальянский суп — лапша

На 4 порции: 1 луковица, 100 г. моркови, 100 г. зеленого лука, 100 г. цуккини, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томат — пасты, 3-4 томата, 3/4 л овощного и мясного бульона, 100 г. ветчины, 200 г. отварной яичной вермишели (ракушек), соль, молотый черный перец, 1-2 г. кайенского перца, 1-2 г. сахара, 3-4 ст. ложки тертого сыра, 1/2 пучка базилика.

Подготовить и нарезать зеленый лук полосками, цукини и морковь — мелкими кубиками. Положить овощи в посуду, добавить белого вина, специи, готовить 8-10 минут при уровне мощности 10. Размешать томат-пасту, томаты очистить, вынуть семечки, нарезать кубиками, положить в смесь. Все это полить овощным или мясным бульоном, добавить мелко нарезанную ветчину. Накрыть посуду крышкой и готовить еще 6-8 минут при уровне мощности 10. Добавить вермишель, соль, перец, сахар, готовить при уровне мощности 10 6-8 минут. После приготовления добавить сыр, разлить по тарелками добавить базилик.

Овощной суп с говяжьим языком

На 4 порции: 1 луковица, 100 г. моркови, 150 г. цветной капусты, 150 г. капусты брокколи, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, 1 веточка розмарина, 0,4 л. белого соуса, 250 мл. сливок, 100 г. чиненого сваренного языка, соль, молотый перец, 1-2 г. мускатного порожка, 1-2 г. кайенского перца. 1-2 г. сахара, немного лимонного сока, наемного томатного соуса, 2 — 3 ст. ложки резаной петрушки.

Лук и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту очистить, промыть, подсушить. Положить овощи с маргарином или маслом и белым вином в микроволновую посуду. Добавить лавровый лист и веточку розмарина и готовить 12-15 минут. Смещать белый соус со сливками и добавить к овощам. Говяжий язык нарезать мелкими кубиками, добавить к супу. оправить суп солью, перцем, мускатом, кайенским перцем, сахаром, лимонным соком, томатным соусом и готовить 6 — 8 минут при уровне мощности 100%.

Щи монастырские с грибами

Квашенная капуста — 300гр, лук репчатый — 2-3 головки, сушеные грибы — 50гр, растительное масло — 3-4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, соль по вкусу, бульон мясной светлый — 1,5л.

Лук порубить и смешать с отжатой кислой капустой, уложить в посуду и пассировать при полной мощности 2-3 минуты. Сушенные грибы истолчить, засыпать в мясной бульон, перемешать и дать постоять 40-50 минут. Залить капусту с луком, заправить мукой и растительным маслом, посолить, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10-12 минут.

Борщ из печеной свеклы по-печерски

Свекла — 400-500гр, луковица — 1, корень петрушки — 1, морковь — 1, сушеные грибы — 50гр, растительное масло — 2 ст. ложки, квас — 1,5л, соль по вкусу.

Свеклу испечь при полной мощности 8-9 минут. Очистить от кожуры и нашинковать соломкой. Лук, морковь, корень петрушки нарезать тонкой соломкой, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассировать при полной мощности 2-3 минуты. Сушеные грибы истолочь. Подготовленные овощи залить квасом, перемешать, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10-12 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Луковый суп

Лук — 4-5 больших луковиц, масло или маргарин — 3 ст. ложки, бульон говяжий — 0,8л, бульон куриный — 0,8л, белый хлеб без корки — 4 ломтика, тертый сыр — 200гр, соль по вкусу.

Лук, нарезанный колечками, и масло готовить в закрытой посуде при полной мощности 3-4 минуты, пока лук не станет полупрозрачным. Отдельно смешать куриный и говяжий бульон, залить луком (посуда должна быть емкостью на 2,5-3л). Накрыть и готовить в течение 4-5 минут. Разлить суп на четыре миски, сверху положить ломтики прожаренного хлеба, посыпанного тертым сыром. Разместить миски в печке и готовить 5-6 минут, пока сыр не расплавится. В процессе готовки миски поменять местами.

Суп с лапшой и курицей

Курица — 2 куска по 50-70гр, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, масло — 2 ст. ложки, мясной бульон — 1л, соль по вкусу.

Лук, морковь, корень петрушки и сельдерея нарезать соломкой, уложить в посуду добавить масла и готовить при полной мощности 2-3 минуты. Мясной бульон довести до кипения при полной мощности 5-6 минут. В кипящий бульон добавить овощи и готовить 2-3 минуты. Лапшу положить в кипящую воду на одну минуту, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон. Накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности за 10-12 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью. Подавать с куском курицы.

Похлебка петровская

Вареное мясо — 250гр, картофель — 4-5 штук, пшено — 2 ст. ложки, морковь — 2 штуки, лук репчатый — 1 штука, масло — 2 ст. ложки, лавровый лист — 2 листочка, перец, соль по вкусу, рубленая зелень — 2 ст. ложки.

Нарубленный лук и морковь уложить в посуду, добавить масло и пассировать 1-2 минуты. Пшено промыть в горячей воде, картофель нарезать крупными кубиками. Мясной бульон разогреть при полной мощности 5-6 минут, положить в него овощи, картофель, пшено, лавровый лист, соль, перец горошком и специи. Готовить при полной мощности 8-10 минут и довести до готовности при 50% мощности в течение 3-4 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Суп молочный с овощами

Молоко — 1,5л, капуста — 300гр, картофель — 3-4 штуки, репа — 1, морковь — 2 штуки, сливочное масло — 3 ст. ложки, соль и специи по вкусу.

Репу, морковь, уложить в посуду, добавить масло и пассировать 3-4 минуты. Молоко довести до кипения при полной мощности 5-6 минут, положить овощи, добавить картофель, нарезанный кубиками, белокочанную капусту — квадратиками. Посолить, накрыть крышкой и готовить при 50% мощности 5-6 минут. Помешать и довести до готовности еще за 5-6 минут.

Хлебный суп

Хлеб ржаной — 300гр, изюм (сухофрукты) — 50-60гр, сахар — 2 ст. ложки, 2 яблока, сметана или сливки — 2 ст. ложки, корица, вода — 1-1,2л.

Сухари ржаные уложить в посуду и залить кипятком и, когда они набухнут, протереть через сито вместе с настоем. Добавить сахар, изюм, яблоки, нарезанные ломтиками, протертую клюкву и корицу. Накрыть крышкой и готовить при50% мощности 10-12 минут. Суп охладить и подавать к столу со взбитой сметаной.

Суп харчо

Говяжья грудинка — 250-300гр, рис — 60-70гр, растительное масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — 2 головки, чеснок — 3 зубка, томат паста — 1 ст. ложка, хмели-сунели (сушеная зелень) — 1 ст. ложка, ткемали — 1 ст. ложка, чернослив — 2-3 штуки, свежая зелень — 2-3 веточки, перец — 1 стручок, соль по вкусу.

Грудинку говядины нарезать кусками, уложить в посуду, залить холодной водой, чтобы покрыть мясо, и готовить на полной мощности 4-5 минут. Отдельно пассировать нарубленный лук, томат-пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы с растительным маслом при полной мощности 1,5-2 минуты. Подготовленные овощи добавить к мясу, положить рис, перец, соус ткемали, несколько чернослив. Долить воды до 1,5л, посолить и готовить при полной мощности 10-12 минут. При подаче к столу в тарелку положить рубленную зелень.

Суп пити

Баранина — 150гр, горох крупный — 1/2 стакана, сало курдючное — 15-20гр, лук репчатый — 1 головка, картофель — 3-4 штуки, алыча или чернослив — 2-3 штуки, томат — 1 ст. ложка, зеленый перец — 1 стручок, хмели-сунели — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Горох крупный замочить и выдержать 2-3 часа. Грудинку баранины (голяшки) нарубить на куски по 40-50гр, тщательно промыть и положить в глиняный горшок емкостью 1-1,5 литра, посолить, залить водой и готовить при 50% мощности 18-20 минут. Добавить нарезанный репчатый лук, специи, мелкий одинакового размера очищенный картофель, алычу (можно чернослив), мелко нарубленное курдючное сало, томат-пюре, перец. Накрыть крышкой и довести до готовности при полной мощности 8-10 минут. Подавать к столу прямо в горшке.

Изделия из теста и десерт

Варенье из ягод

500 г ягодной смеси (например, малина, клубника, черная смородина, черника), замороженную или свежую; 500 г желатина с сахаром; сок 1/2 лимона

Свежие ягоды помыть и очистить от корешков. Замороженные ягоды положить в плоскую форму, накрыть, разморозить и нагревать 4-5 минут при 100%. Растереть ягоды до получения ягодного пюре, и положить его в форму. Перемешать ягодное пюре с желатином и сахаром, и лимонным соком. Прокипятить не накрывая 6-7 минут при 100%. Разлить горячее варенье по банкам, и закрыть банки пока варенье еще горячее.

Миндаль в шоколаде

500 г молочного шоколада; 200 г миндаля; 150 г изюма

Наломать шоколад, положить в стеклянную посуду и растопить в печи за 6-8 минут при 70%, перемешав два раза. Добавить нарубленный изюм и растолченный миндаль. Сразу же выложить смесь тонким слоем на вощеную бумагу. Охладить и разрезать на кусочки.

Бананы, запеченные в яичном соусе

6 бананов; 3 яйца; 10 мл молока;
15 г сахарной пудры; сок 0,5 лимона.

Бананы очистить, уложить в форму, полить соком и посыпать сахарной пудрой. Готовить 2-2,5 минуты при 100%. Взбить яйца с молоком, залить бананы и запекать на том же уровне, пока соус не загустеет. Готовые бананы уложить на порционные тарелки и подавать теплыми, посыпав сахарной пудрой или сахаром.

Вишни в винном желе

375 г вишен без косточек; 20 мл вишневого ликера; 75 г сахара; цедра 1 лимона; 10 г желатина; 350 мл розового вина; листочки мяты; 8 вафельных трубочек; корица.

Выдержать вишни в смеси ликера, корицы, цедры и сахара примерно на 0,5 часа. Замочить желатин в холодной воде. Откинуть вишни на дуршлаг, а жидкость долить вином до 0,5 л и нагревать 4 минуты при 100%. Набухший желатин развести в вине и немного охладить. Разложить вишни в 4 бокала и залить жидким винным желе. Поставить в холодильник для застывания. Подавать, украсив листиками мяты, с вафельными трубочками.

Мусс молочно-клубничный

150 мл молока; 300 г клубники; 3 чайных ложки желатина; 70 г сахарной пудры; ванильный сахар.

Молоко подогреть. Желатин растворить сначала в холодной воде, а когда набухнет, подогревать в печи 35-50 секунд при 50% до растворения. Не кипятить! Влить в горячее молоко. Клубнику вымыть, подсушить и размять с сахарной пудрой. В остывшее молоко добавить ванильный сахар и хорошо взбить. В конце взбивания добавить размятую клубнику. Когда масса станет густой, выложить ее в формочки или на блюдечки и поставить в холодильник на несколько часов.

Компот из сухофруктов с бренди

500 г сухофруктов; 200 мл бренди; 200 мл воды; 200 мл сахарной пудры; 50 мл рома.

Уложить хорошо промытые сухофрукты в кастрюлю, залить водой, накрыть и варить 2 минуты при 100%. Помешивая, добавить сахар, проварить 3-4 минуты на том же уровне, влить бренди и ром и оставить на ночь. Прогреть 4-5 минут при 100%, дважды помешав. Подавать в горячем виде с мороженым или сливками.

Печенье сырное рассыпчатое

200 г блинной муки; 125 г сливочного масла; 125 г кукурузных хлопьев; 1 ст. ложка молока; 80 г сыра «чеддер»; 1 яйцо; соль; молотый кайенский перец.

Размягченное масло смешать с тертым сыром, солью, перцем, добавить просеянную муку и растолченные хлопья. Смешать молоко и взбитое яйцо (оставить 2 чайных ложки смеси для смазки) и влить в тесто. Тщательно размешать. Скатать шарики, расходуя на каждый 1 чайную ложку смеси. Выложить на слегка смазанные противни на расстоянии примерно 5 см друг от друга и придавить вилкой. Смазать яично-молочной смесью и печь 14-16 минут при 50%. Охладить и снять с противня на блюдо.

Бананы по-ямайски

4 банана; 50 мл ямайского рома; 125 г сливочного масла; 100 г темно-коричневого сахара; 50 мл лимонного сока; 0,25 чайной ложки тертого мускатного ореха.

Масло в стеклянной посуде поместить в печь на 2-3 минуты при 100% до растапливания. Добавить сахар и мускатный орех. Поставить в печь еще на 3,5 минуты при том же уровне мощности. Перемешивать каждую минуту. Добавить лимонный сок. Поставить, не закрывая, в печь на 2-4 минуты до загустения. Перемешивать каждую минуту. Положить бананы в эту массу так, чтобы она закрыла их полностью. Поставить в печь на 6-7 минут при 70%. В отдельную посуду влить ром и поместить в печь на 0,5-1 минуту при 100%. Вылить разогретый ром на горячие бананы и зажечь. Подавать сразу же.

Пирог из теста песочного с фруктами

100 г песочного теста; 2 средних яблока (или другие фрукты); 25 г сахара.

Положить половину теста на смазанную жиром тарелку для пирога диаметром 21,5 см. Наколоть вилкой и печь 2-3 минуты при 100%. Тонко нарезать фрукты, посыпать сахаром, закрыть тонко раскатанным пластом из оставшегося теста. Печь 4-6 минут при 100%. Верх подрумянить в гриле.

Вареники ленивые

600 г творога; 4 ст. ложки пшеничной муки; 1 яйцо; 4 чайных ложки сливочного масла; соль.

Замесить тесто из творога, яиц, сахара, соли, масла и муки. Раскатать толщиной 1 см, нарезать полосками шириной 2-3 см, нарезать косыми кусочками. Сложить вареники в подходящую посуду залить стаканом кипятка и варить 3-4 минуты при 100%. Подавать с маслом или со сметаной.

Коктейль горячий пикантный

700 мл молока; 120 г взбитых сливок; 180 мл яблочного сока; 2 белка; 60 г сахара; 0,5 чайной ложки соли; 0,5 чайной ложки корицы; мускатный орех.

Положить желтки в 2-литровую кастрюлю и взбить вилкой. Добавить сахар, соль, корицу, мускатный орех и яблочный сок и хорошо перемешать. Влить молоко и варить 6-8 минут при 100%. Одновременно взбить белки в стеклянной чашке. Вынуть молочную смесь из печи и быстро вылить к белкам, сразу же перемешав. Разлить по чашкам и положить сверху взбитые сливки.

Мармелад из малины

250 г малины; 250 г сахара; 20 мл малинового сиропа.

Ягоды смешать с сахаром, накрыть крышкой и варить 5 минут при 100%. Смешать с сиропом и подавать.

Джем из крыжовника

1 кг крыжовника; 1 кг сахара;
300 мл воды.

Сварить жидкий сироп из 200 г сахара и 300 мл воды за 6-9 минут при 100%. Перебранные ягоды положить в сироп и варить 6-10 минут, пока ягоды не полопаются. Перемешать 2-3 раза за это время. Подогревать 5-10 минут при 100% и добавить к горячему крыжовнику. Тщательно размешать. Варить до готовности 12-20 минут.

Мармелад сладкий

600 г сахара; 600 мл воды; 1 грейпфрут; 2 лимона; 1 сладкий апельсин

Фрукты вымыть, разрезать пополам, выжать сок и удалить зернышки. С кожуры снять белые волокна и разрезать ее на тонкие полоски. Положить кожуру и влить сок и воду в большую жаропрочную миску. Зернышки и белые волокна завернуть в тряпочку и положить в миску. Накрыть миску пленкой. Варить 16-18 минут при 100%, пока кожура не станет мягкой. Вынуть тряпочку с ее содержимым. Измерить объем сока и положить 0,5 кг сахара на каждые 600 мл сока. Сахар хорошо размешать и продолжать варить 25 минут при 100% до необходимой степени уваривания. Проверить на уваривание через 20 минут. Вынуть из печи и остудить.

Мармелад из апельсинов

300 г сахара; 2 апельсина и цедра
половины апельсина.

Апельсины хорошо измельчить, смешать с сахаром и тертой цедрой, выложить в кастрюлю, накрыть крышкой и варить 5-6 минут при 100%.

Компот из сухофруктов

250 г сухофруктов; 300 мл кипящей воды; 5 г ванильной эссенции; 50 г сахарной пудры.

Положите сухофрукты в кипящую воду, добавьте ванильную эссенцию. Перемешайте. Готовьте в небольшой жаропрочной посуде, прикрыв крышкой, в течение 7 минут. Добавьте сахарную пудру, прикройте крышкой и дайте полчаса постоять.

Клубника «под снегом»

2500 г клубники; 3 ст. ложки сахара; 80 г печенья; 20 г сливочного масла; 2 белка; 80 г сахарной пудры; лимонный сок.

Половину очищенных ягод взбить с сахаром миксером. Печеньем выложить 4 мисочки, смазанные маслом. Выложить на печенье клубничное пюре, выстоять для пропитки 5 минут. Взбить пену из белков, сахарной пудры и лимонного сока. Положить на пюре целые ягоды, а сверху залить белковой пеной. Запекать 2 минуты при 100%. Подавать горячей.

Абрикосовый крем

100 г сушеных абрикосов; 450 мл и 45 мл апельсинового сока; 11 г желатина; сахарная пудра или мед; 200 г творога; взбитые сливки; крупно натертая цедра лимона для украшения.

Положите абрикосы и налейте 450 мл апельсинового сока в жаропрочную посуду среднего размера. Готовьте 7 минут. Прикройте крышкой и дайте постоять, пока не охладится. Положите оставшиеся 45 мл сока в небольшую миску и насыпьте туда желатин. Дайте постоять 1-2 минуты, пока желатин не впитает жидкость. Затем готовьте в течение 50 сек, при 50%, часто помешивая, пока желатин не разойдется (но не давайте ему закипеть). Перелейте сок с абрикосами в кухонный комбайн или резку и приготовьте пюре. Добавьте сахар или мед по вкусу. Добавьте желатин и хорошо перемешайте. Добавьте творог и мешайте, пока смесь не станет однородной. Разложите по креманкам и охлаждайте, пока не затвердеет. Подавайте, положив сверху взбитые сливки и миндальные орехи.

Запеченные яблоки с ванильным соусом

4 яблока; 50 г молотого фундука; 4 чайные ложки варенья из лесных ягод; 50 г изюма; сок 1/2 лимона; 4 ст. ложки сухого белого вина.

Ванильный соус: 500 мл молока; 1 пакетик ванильного порошка; 2 ст. ложки сахара.

Для приготовления ванильного соуса налить молоко в миску (пригодную для микроволновой печи), добавить порошок для соуса, сахар и перемешать. Поставить миску прямо на вращающуюся тарелку микроволновой печи, прокипятить соус в течение 4-5 минут при 100%, перемешивая несколько раз. Помыть яблоки и вынуть их внутреннюю часть с косточками, не разрезая яблоки пополам. Перемешать молотый фундук с вареньем и изюмом и наполнить этой смесью яблоки. Поместить яблоки в форму для запекания (пригодную для микроволн и гриля) и полить их смесью из лимонного сока и белого сухого вина. Поставить форму на нижнюю решетку микроволновой печи (если таковая отсутствует, то прямо на вращающуюся тарелку). Запекать 7-8 минут при 70% и включенном гриле. По окончании времени запекания оставить блюдо еще на несколько минут в микроволновой печи, а после этого можно подать на стол вместе с ванильным соусом.

Пирог с клубничным кремом

1 бисквитный хрустящий корж; 1 большой апельсин; 11 г желатина; 2 яичных белка; 75 г сахарной пудры; 450 г творожного сыра; 150 мл клубничного йогурта; 225 г свежей клубники;74 мл желе из красной смородины.

Выжмите сок из апельсина, кожуру натрите на терке. Сок при необходимости разбавьте холодной водой, чтобы общий объем жидкости стал около 105 мл. Налейте сок в небольшую посуду и насыпьте туда желатин. Дайте постоять в течение одной минуты, чтобы желатин размягчился, а затем разогревайте, помешивая, в течение 50 секунд при 50%, пока желатин не растворится. Не доводите жидкость до кипения. Положите яичные белки в небольшую жаропрочную посуду и взбейте их. В большой миске размешивайте сахарную пудру и сыр до мягкой однородной массы. Добавьте йогурт и тертые корочки апельсина и еще раз хорошо перемешайте до однородности. Постепенно вливайте в смесь сок с желатином. Используя металлическую ложку осторожно влейте внутрь смеси с сыром белки. Выложите все это на корж и охлаждайте в течение около 2 часов, пока не застынет. Положите сверху клубнику. Нагревайте желе их красной смородины в течение 45 сек, пока не растет. Осторожно полейте им пирог и охлаждайте еще 30 минут перед тем как подать на стол.

Варенье из ягод

500 г ягодной смеси (например, малина, клубника, черная смородина, черника), замороженную или свежую; 500 г желатина с сахаром; сок 1/2 лимона.

Свежие ягоды помыть и очистить от корешков. Замороженные ягоды положить в плоскую форму, накрыть, разморозить и нагревать 4-5 минут при 100%. Растереть ягоды до получения ягодного пюре, и положить его в форму. Перемешать ягодное пюре с желатином и сахаром, и лимонным соком. Прокипятить не накрывая 6-7 минут при 100%. Разлить горячее варенье по банкам, и закрыть банки пока варенье еще горячее.

Песочный пирог

100 г сливочного масла; 50 г сахарной пудры или коричневого сахара; 150 г пшеничной муки; 25 г манной крупы; 8-10 жареных миндальных орехов; сахарная пудра.

Положите лист 20, 5 см пергаментной бумаги на дно формы для пирога. Разотрите сахар с маслом, пока смесь не побелеет. Насыпьте муку и манную крупу и перемешайте. Руками соберите тесто, скатав из него шарик. Положите в подготовленную посуду, прижмите, разровняйте поверхность пирога и проколите вилкой. Разложите миндальные орехи по краям пирога. Готовьте в течение 6 минут при 70%. Остужайте в течение 5 минут, затем нарежьте клиньями. Перед тем, как вынуть из посуды остудите до комнатной температуры. Посыпьте сахарной пудрой.

Вареники ленивые

600 г творога; 4 ст. ложки пшеничной муки; 1 яйцо; 4 чайных ложки сливочного масла; соль.

Замесить тесто из творога, яиц, сахара, соли, масла и муки. Раскатать толщиной 1 см, нарезать полосками шириной 2-3 см, нарезать косыми кусочками. Сложить вареники в подходящую посуду залить стаканом кипятка и варить 3-4 минуты при 100%. Подавать с маслом или со сметаной.

Шоколадный пирог с глазурью из помадки

200 г муки с дрожжами; 5 г пекарского порошка; 2,5 г пищевой соды; 30 г какао; 75 г сахарной пудры; 2 яйца; 150 мл растительного масла; 150 мл молока; 30 мл светлой или темной патоки; 60 мл абрикосового джема; шоколадная помадка; сахар для глазури.

Положите лист пергаментной бумаги длиной 20,5 см в форму для приготовления пирога. Смешайте муку, сахарную пудру, соду и какао в миске. Затем добавьте сахар. Разбейте яйца, налейте масло, молоко и светлую или темную патоку, хорошо перемешайте. Влейте смесь в муку и перемешайте до однородной массы. Выложите все это в приготовленную посуду. И поставьте на решетку для жарки. Готовьте в течение 12 мин. Дайте постоять 5 мин на проволочной решетке для охлаждения, прикрытую листом пергаментной бумаги. Охладите пирог. Выложите абрикосовый джем в небольшую посуду и наргевайте в течение 1 минуты при 70%. Разрежьте пирог горизонтально на 2 коржа и прослоите каждый абрикосовым джемом. Полейте пирог глазировкой из помадки, аккуратно обмазав ею верх и бока пирога. Дайте глазировке застыть, затем посыпьте пирог сахаром.

Фруктовый сладкий крем

1 яйцо; 15 г сахарной пудры; 150 мл нежирных сливок или молока; молотые миндальные орехи; ягоды.

Взбивайте яйцо и сахар, пока смесь не станет однородной, потом постепенно влейте сливки. Разлейте крем в две креманки. Посыпьте миндалем. Поставьте в лоток и налейте в него кипящей воды до половины креманок. Готовьте в течение 10 минут при 40% пока крем не загустеет. Перед подачей на стол дайте постоять 10 минут. Сверху посыпьте красной смородиной, клубникой или малиной и полейте сахарной глазурью.

Рисовый пудинг с кремом

50 г риса для пудинга; 600 мл молока; 15 г сахарной пудры; 15 г масла; молотый мускатный орех.

Положите рис, молоко, сахар и масло в небольшую глубокую жаропрочную посуду. Готовьте в течение 7 минут при 70%, дважды помешав в процессе приготовления, пока не закипит. Готовьте в течение около 25 минут, периодически помешивая, пока смесь не поднимется и не станет похожей на крем. Прикройте крышкой и дайте постоять 10 минут. Подавайте горячим или холодным, перед подачей на стол украсьте миндалем.

Джем клюквенный

1 кг клюквы; 1 кг сахара; 200 мл воды.

Клюкву варить в воде 6-10 минут при 100%, пока ягоды не полопаются. Если часть ягод не разварится, выбрать их шумовкой и размять в другой посуде пестиком. Положить их обратно в выделившийся сок. Сахар подогреть за 5-10 минут при 100% и всыпать в горячую клюкву. Тщательно размешать и варить джем до загустения 12-20 минут при том же уровне мощности.

Коктейль горячий абрикосовый

0,5 л абрикосового нектара; 100 мл лимонного сока; 120 г темно-коричневого сахара; 2 палочки корицы; 1 чайная ложка молотой гвоздики.

Соединить компоненты в стеклянной посуде. Прогреть 7 минут при 100% и 9 минут при 30%. Разлить в порционную посуду.

Помадка орехово-изюмная

750 мл сливок; 100 г сливочного масла; 450 г сахарной пудры; 50 г орехов; 50 г изюма; половинки орехов для украшения.

Положить наломанный шоколад и масло кусочками в 2-литровую посуду, влить сливки. Подогревать 1-2 минуты при 100%, помешивая, пока шоколад не растопится. Хорошо взбить, постепенно подсыпая сахарную пудру. Смешать с изюмом и крупно нарезанными орехами. Выложить вощеной бумагой дно формы или небольшого блюда. Массу выложить равномерным слоем в форму, верх разровнять, макая ложку в очень горячую воду. Верх украсить половинками грецких орехов. Охладить в течение нескольких часов. Когда помадка загустеет, вынуть ее осторожно из формы и нарезать квадратиками. Хранить в холодильнике.

Коктейль горячий «Огненная вода»

150 мл воды; 50 мл виски; 1-2 чайных ложки сахара; лимонный сок.

Перемешать в чашке воду, виски и сахар и нагревать 1,5 минуты при 100%. Подавать, сбрызнув лимонным соком.

Бананы печеные ромовые

2 банана; 120 г сахара; 60 мл рома; 60 г сливочного масла.

Смешать сахар и ром в 1,5-литровой кастрюле. Добавить масло и нагревать, накрыв, при 100% до растворения сахара, перемешав через 2 минуты. Разрезать бананы на 8 кусочков и опустить в смесь так, чтобы она полностью покрыла бананы. Нагревать 1-2 минуты при 100%, пока полностью не прогреется. Подавать с холодными сливками.

Творожно-фруктовый десерт

200 г нежирного творога; 250 г фруктовой смеси (свежей или консервированной); 2 яйца; 3 ст. ложки сахара; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 ст. ложка пищевого крахмала.

Растереть творог с желтками, двумя столовыми ложками сахара, лимонным соком и пищевым крахмалом до получения однородной массы. Взбить белок, постепенно всыпая в него оставшийся сахар. Добавить к творожной массе фрукты и осторожно перемешать со взбитым белком. Положить полученную смесь в плоскую форму для запекания. Запекать 11-12 минут при 70%.

Пунш ванильный

150 мл молока или воды; 1,5 ст. ложки сливочного масла или маргарина; 2 яйца; 1 ст. ложка сахара; 0,5 чайной ложки ванилина.

Смешать молоко и масло в жаропрочном неметаллическом мерном стакане емкостью 400 мл. Нагревать, не закрывая, 1,5 минуты при 100%, чтобы масло полностью растопилось. Добавить желтки, растертые с сахаром добела, ванилин и осторожно влить взбитые в пену белки. Сразу подавать.

Грейпфрут печеный

1 грейпфрут среднего размера; 2 чайных ложки сахара; 1 чайная ложка сливочного масла или маргарина.

Разрезать грейпфрут пополам и удалить семена из каждой дольки острым ножом. Посыпать сахаром и положить масло. Положить каждую половинку на бумажную тарелочку и поместить их в небольшую стеклянную кастрюлю. Нагревать 1,5-2 минуты при 100%, пока полностью не прогреется. Подавать теплым.

Кекс абрикосово-миндальный

100 г кураги; 100 г сахарной пудры; 100 г коричневого сахара; 250 г блинной муки; 200 мл воды; 160 г сливочного масла; 2 яйца; 75 г миндаля; 150 мл сливок

Абрикосы залить водой, проварить 2-3 минуты при 100% до мягкости и охладить. Отцедить, сохранив 100-150 мл отвара. Растопить 60 г масла за 45 сек при 100%, смешать с коричневым сахаром и выложить ровным слоем на дно лотка размером 24х13 см. Разложить абрикосы и бланшированный нарезанный миндаль. Смешать масло и сахар до получения пенистой массы. Постепенно добавить взбитые яйца и тертый остаток миндаля. Тщательно перемешивая, добавить попеременно муку и абрикосовый отвар. Уложить полученную массу в лоток и запечь на нижнем ярусе 22 минуты при 70%. Немного остудить, выложить на блюдо и подавать холодным, покрыв взбитыми сливками.

Ликер клубничный

500 г клубники; 400 г сахара; 400 мл водки.

Положить клубнику в стеклянную посуду и раздавить ложкой. Добавить сахар и водку. Поставить в печь на 12 минут при 50%, затем еще на 35 минут при 10%. Накрыть и оставить на 3-4 дня. Процедить.

Ириски

450 г сахара; 50 г порошка какао; 65 мл молока; 100 г сливочного масла или маргарина; 1 чайная ложка ванильной эссенции; 50 г орехов.

Слегка смазать жиром квадратное блюдо. В жаропрочную миску среднего размера положить сахар и какао и хорошо размешать. Нагревать, не закрывая, 1-2 минуты при 100%. Перемешать и добавить ванильную эссенцию и измельченные орехи. Хорошо перемешать. Вылить на блюдо, поставить на 1 час в холодильник, разрезать на квадраты и подавать к столу.

Яблоки хрустящие по-калифорнийски

800 г консервированных яблок; 1 пакет кексовой смеси; 125 г сливочного масла; 3 ст. ложки коричневого сахара; 3 ст. ложки кокосового ореха; 2 ст. ложки толченых орехов; 1 ст. ложка молотой корицы.

Уложить яблоки в неглубокую кастрюлю для запеканок. Посыпать сухой кексовой смесью, сверху покрыть ломтиками твердого масла. Смешать остальные компоненты и засыпать ими масло. Выпекать 7 минут при 100%. Подавать в теплом виде со взбитыми сливками.

Пунш новогодний

250 мл сухого белого вина; 250 мл сухого красного вина; 120 г сахара; 250 мл воды; 50 мл водки; 20 мл лимонного сока.

В большой посуде нагреть сахар с водой за 1,5-2 минуты при 100%, пока сахар не растворится. Добавить вино и нагреть почти до кипения за 2-2,5 минуты. Добавить сок и водку, перемешать, разлить в стаканы и подогреть еще 15-20 сек при 100%. Сразу же подавать.

Пунш «снегопад»

250 мл сухого белого вина; 70 мл шампанского; 1 чайная ложка рома; 85 г сахара; 1-2 бутона гвоздики; кусочек корицы; лимонная цедра.

В глубокой посуде вскипятить белое вино с сахаром 3-3,5 минуты при 100%. Добавить кусочек корицы, гвоздику и немного лимонной цедры. Проварить в течение 1,5-2 минут. Процедить, добавить ром, а затем влить шампанское. Разлить пунш в стаканы и подать с тонким ломтиком очищенного от кожуры лимона.

Пунш охотничий

150 мл крепкого чая; 40 г сахара; 75 мл сухого красного вина; 30 мл рома; 10 мл лимонного сока; лимонная цедра.

Смешать крепкий чай, вино, сахар, лимонный сок и цедру. Разогревать 1,5-2 минуты при 100%. Напиток процедить, перелить в чашку, добавить ром. Можно пить холодным, подавая в стакане с соломинкой.

Грог

150 мл воды; 50 мл рома; 1 гвоздика; 1 маленькая палочка корицы; 1 чайная ложка сахара; лимонный сок; 1 кружок лимона.

Все специи, кроме кружочка лимона, положить в бокал и перемешать. Залить водой с ромом и нагревать 1,5 минуты при 100%. Подавать, украсив кружочком лимона.

Кекс абрикосово-миндальный

100 г кураги; 100 г сахарной пудры; 100 г коричневого сахара; 250 г блинной муки; 200 мл воды; 160 г сливочного масла; 2 яйца; 75 г миндаля; 150 мл сливок.

Абрикосы залить водой, проварить 2-3 минуты при 100% до мягкости и охладить. Отцедить, сохранив 100-150 мл отвара. Растопить 60 г масла за 45 сек при 100%, смешать с коричневым сахаром и выложить ровным слоем на дно лотка размером 24х13 см. Разложить абрикосы и бланшированный нарезанный миндаль. Смешать масло и сахар до получения пенистой массы. Постепенно добавить взбитые яйца и тертый остаток миндаля. Тщательно перемешивая, добавить попеременно муку и абрикосовый отвар. Уложить полученную массу в лоток и запечь на нижнем ярусе 22 минуты при 70%. Немного остудить, выложить на блюдо и подавать холодным, покрыв взбитыми сливками.

Грог молочный

100 мл молока; 100 мл крепкого чая; 10 мл сахарного сиропа; 40 мл рома, коньяка или виски.

Молоко, заваренный чай и сахарный сироп или сахар смешать и подогреть, не доводя до кипения, за 1-1,5 минуты при 100%. Добавить ром и сразу же подавать.

Вино с пряностями

0,5 л апельсинового сока; 1 л красного вина; 120 мл воды; 240 г сахара; 2 палочки корицы; лимон; 1 ст. ложка молотой гвоздики.

Смешать сахар, корицу, лимон и гвоздику с водой в 3-литровой кастрюле. Нагревать 4 минуты при 100%. Добавить сок и вино. Нагревать 6 минут при том же уровне мощности. Можно подать с ломтиками лимона и дольками ананаса.

Арахис хрустящий

200 г сахара; 100 мл светлого кукурузного сиропа; 125 г арахиса; 1 ст. ложка сливочного масла; 1,5 чайных ложки соды; 1 чайная ложка ванильного сахара.

Смешать сахар и сироп в большой посуде для запеканок, добавить измельченный арахис и перемешать. Варить 8-10 минут при 100%, дважды помешав. Помешивая, добавить остальные компоненты и мешать до образования легкой пенистой массы. Быстро вылить смесь на обильно смазанный противень по возможности более тонким слоем. Охладить и нарезать на кусочки.

Запеченные яблоки с ванильным соусом

4 яблока; 50 г молотого фундука; 4 чайные ложки варенья из лесных ягод; 50 г изюма; сок 1/2 лимона; 4 ст. ложки сухого белого вина.

Для приготовления ванильного соуса налить молоко в миску (пригодную для микроволновой печи), добавить порошок для соуса, сахар и перемешать. Поставить миску прямо на вращающуюся тарелку микроволновой печи, прокипятить соус в течение 4-5 минут при 100%, перемешивая несколько раз. Помыть яблоки и вынуть их внутреннюю часть с косточками, не разрезая яблоки пополам. Перемешать молотый фундук с вареньем и изюмом и наполнить этой смесью яблоки. Поместить яблоки в форму для запекания (пригодную для микроволн и гриля) и полить их смесью из лимонного сока и белого сухого вина. Поставить форму на нижнюю решетку микроволновой печи (если таковая отсутствует, то прямо на вращающуюся тарелку). Запекать 7-8 минут при 70% и включенном гриле. По окончании времени запекания оставить блюдо еще на несколько минут в микроволновой печи, а после этого можно подать на стол вместе с ванильным соусом.

Апельсинно-шоколадный мусс

1 пакет апельсинового желе; 115 г порошка какао; 300 мл сливок; 1 апельсин.

Развести апельсиновое желе в 300 мл воды и варить, все время помешивая, 1 минуту. Добавить порошок какао и варить еще 1 минуту. Остудить, добавить охлажденные сливки, взбить миксером до образования устойчивой пены. Разлить в 4 креманки и поставить в холодильник для застывания. Перед подачей украсить дольками апельсина.

Персиково — творожная запеканка

3 персика, 125 мл сухого белого вина, сок и натертая цедра 1/2 лимона, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 50 г. сахара, 375 г. диетического творога, 30 г. манной крупы, 50 г. изюма, 75 г. крошки миндального ореха, 25 г. сахарной пудры, 25 г. масла.

Персики сбланшировать, очистить от кожицы, разрезать и удалить кос— точки. Вместе с белым вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в закрытую посуду, тушить 3 мин, при уровне мощности 10. 1 персик нарезать дольками. У яиц отделить белок. Желтки растереть с сахаром до кремообразного состояния. Перемешать творог, жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм и миндаль и добавить к желткам. К полученной массе добавить белок, взбитый в крепкую пену, смесь распределить поверх половинок персиков. Сверху положить персиковые дольки, посыпать смесью тертого миндаля, сахарной пудры и кусочками масла. Запекать при уровне мощности 50% примерно 18 мин.

Вареники ленивые

Творог — 200гр, мука — 2 ст. ложки, 2 яйца, сливочное масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, соль по вкусу, вода — 1 стакан.

Творог протереть через сито. Смешать с мукой, сырыми яйцами и сливочным маслом. Добавить сахар и соль. Из полученной однородной массы раскатать пласт толщиной 1,0-1,2см. Разрезать на кусочки произвольной формы, уложить в глубокую тарелку и залить водой. Готовить при полной мощности 5 минут. При подаче на стол полить сметаной.

Рыбный пирог Калекукко

Тесто: Мука — 400гр, сливочное масло — 50гр, вода — 1 стакан, соль — 1 ч. ложка.

Начинка: Рыбное филе — 500гр, копченое сало (корейка, грудинка) — 200гр, репчатый лук — 1 головка, 1 — яйцо, соль и перец по вкусу.

Замесить тесто, разделить его на два куска и дать отстояться 10-12 минут. Затем раскатать на два тонких пласта. Один уложить на блюдо. Приготовить начинку следующим образом: мелко нарезать рыбное филе (треска, минтай, окунь), копченое сало, репчатый лук. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученную массу уложить на слой теста, накрыть сверху вторым пластом и защипать края. Сверху пирог смазать яйцом и наколоть в нескольких местах вилкой. Готовить в печке при 50% мощности 8-10 минут, а затем довести до готовности при полной мощности в течение 5-6 минут. Затем смазать пирог сливочным маслом, накрыть полотенцем и дать постоять 6-7 минут.

Пирог с сыром (хачапури)

Тесто: Мука — 3 стакана, вода — 1 стакан, питьевая сода — 1/2 ч. ложки, 1 яйцо, сливочное масло — 50гр.

Начинка: Сыр — 500гр, сливочное масло — 2 ст. ложки, 1 яйцо.

Приготовить крутое пресное тесто. Для этого в муку добавить питьевую соду, выложить на доске в виде холмика, в котором сделать углубление, влить в него подсоленную воду, смешанные сырые яйца и начать смешивать, постепенно забирая муку от краев к середине. В полученную массу постепенно добавить муку, пока она вся не будет поглощена тестом. Месить, добиваясь однородности. Готовое тесто разделить на две части и раскатать на тонкие круглые лепешки. Подготовить начинку. Для этого сыр (брынза, сулугуни) размять деревянной ложкой, добавить яичные желтки и сливочное масло и тщательно перемешать. Положить лепешку на блюдо. Смазать сливочным маслом и уложить ровным слоем начинку, накрыть второй лепешкой, смазанной маслом изнутри и защипать края. Сверху смазать яйцом. Запекать в печи при полной мощности 4-5 минут, проткнуть вилкой в нескольких местах и довести до готовности в течение 4-5 минут.

Пирог из слоеного теста с курицей

Тесто: Мука — 2 стакана, масло сливочное или маргарин — 150гр, вода — 3/4 стакана, соль — 1/2 ч. ложки, сахар — 1/4 ложки.

Начинка: Курица — 300гр, рис — 1/4 стакана, 1 сваренное вкрутую яйцо, лук репчатый — 1 головка, соль по вкусу, тертый сыр — 2 ст. ложки.

Приготовить слоеное тесто, быстро замесив муку, смешанную с маслом, холодной водой, в которой растворить соль и сахар, так чтобы тесто было гладким и блестящим. Накрыть влажной тряпкой и поставить в холодильник на несколько часов. Перед выпечкой раскатать 2-3 раза, складывая в 3-4 слоя. Сформовать две круглые лепешки. Подготовить начинку: для этого сваренную мякоть курицы посолить, смешать с отварным рассыпчатым рисом, крутым яйцом и мелко нашинкованным луком. Добавить масло и перемешать. Положить на блюдо лепешку, смазать маслом, положить на нее ровным слоем начинку, сверху смазанную маслом вторую лепешку, края защипать наглухо. Сверху смазать маслом и посыпать тертым сыром. Готовить при 50% мощности 8-10 минут и довести до готовности при полной мощности в течение 4-5 минут.

Блинчики с творогом

Творог — 200гр, молоко или вода — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1/2 ч. ложки, 1 яйцо, масло или маргарин — 2 ст. ложки, блинная мука — 3-4 ст. ложки.

Творог тщательно размять деревянной ложкой и развести до жидкого состояния молоком (можно водой), в котором предварительно растворить сахар и соль. Добавить сырое яйцо и в полученную массу постепенно добавлять блинную муку, тщательно перемешивая, чтобы получить однородную густую массу. На блюдо положить ст. ложку сливочного масла и растопить его при полной мощности 50-60сек. Аккуратно ложкой отлить на блюдо блинчики, обычно 4-5 штук, так чтобы они не соприкасались друг с другом. Запекать при полной мощности 2-3 минуты, затем перевернуть и довести до готовности еще за 2-3 минуты.

Пирог с грибной начинкой

Тесто: Маргарин — 200гр, кефир (сметана) — 1 стакан, мука — 2 стакана, сода — 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Начинка: Грибы сухие — 150гр, лук репчатый — 2 штуки, соль и перец по вкусу, лук зеленый нарубленный — 2 стакана.

В керамической посуде разогреть маргарин при полной мощности в течение 60-70сек. Растопленный маргарин (можно сливочное масло) смешать с кефиром (сметаной), и постепенно добавлять муку, непрерывно помешивая, и питьевую соду. Полученное тесто тщательно вымесить и оставить на 40-50 минут. Сухие грибы замочить на 1-2 часа в теплой воде, мелко нарубить и смешать с измельченным репчатым луком, добавить соль и перец, поместить в посуду, залить водой, чтобы она покрыла грибы и готовить при полной мощности 5-6 минут. Тесто раскатать и уложить в блюдо или керамическую посуду диаметром 20-25см с бортами и сформировать в виде коже с бортами. Сверху уложить начинку ровным слоем и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Запекать при полной мощности 5-6 минут и довести до готовности при полной мощности еще в течении 2-3 минут. Подавать к столу, не вынимая из посуды.

Оладьи

Мука — 4 стакана, молоко — 2 стакана, 3 яйца, сливочное масло — 1-2 ст. ложки, дрожжи — 20гр, сахар — 1ст. ложка, соль — 1 ч. ложка.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить муку. Хорошо размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать, положить соль, сахар, масло, яйца, тщательно перемешать и дать подняться вторично. Положить на блюдо сливочное мало и растопить при полной мощности за 50-60сек. После этого, не мешая тесто, ложкой, выложить 4-5 штук на блюдо. Запекать при 50% мощности 2-3 минуты, перевернуть и довести до готовности за 3-4 минуты.

Пирог с творогом

Тесто: Мука — 2 стакана, маргарин — 200гр, вода — 2/3 стакана, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1/4 ч. ложки.

Начинка: Творог — 500гр, сливочное масло — 80гр, 2 яйца, мука — 1 ст. ложка, сахар — 100гр, натертая корка лимона — 1 ст. ложка, изюм — 1ст. ложка, 1 яйцо для смазывания.

Приготовить слоеное тесто. Для этого маленькие кусочки масла или маргарина мелко нарубить ножом. В холодной воде растворить соль, сахар и быстро вымешать тесто, чтобы оно было гладким и блестящим. Выдержать в холодильнике несколько часов. Раскатать 2-3 раза, складывая каждый раз в 3-4 слоя. Сформировать корж, толщиной не более 0,5см с бортами высотой 2-3см (борта должны быть потолще). Творог пропустить через мясорубку. Масло взбить с сахаром, добавить яйца, перемолотый творог, мелко натертую лимонную корку, муку, изюм и все тщательно перемешать. Уложить творожную массу в тесто ровным слоем и смазать взбитым яйцом. Положить на блюдо и выпекать при 50% мощности 5 минут, блюдо повернуть на 90 град. и довести до готовности при полной мощности 5-6 минут.

Корж из крошек

Маргарин — 100гр, мука — 1 стакан, соль — 1/2 ч. ложки, вода — 5 ст. ложек, крахмал — 1/2 ч. ложки.

Маргарин порубить в муке с солью большим ножом в крупную крошку. Развести в воде немного крахмала и замесить тесто. Скатать в шар, посыпать мукой и расплющить на посыпанной мукой доске в лепешку толщиной 1-2см. Уложить на блюдо для пирога, раскатать до толщины 4-5мм диаметром 27-30см и сформировать борта с зубчиками в 1-2см. Проткнуть в нескольких местах вилкой и особенно в местах изгиба бортиков. Выпекать при полной мощности 4-5 минут. Когда корж готов, то корка должна быть сухой.

Яблочный пирог по-французски

1 корж диаметром 23-25см, яблоки — 5-6 штук, лимонный сок — 1 ст. ложка, сахар — 1/2 стакана, мука — 2 ст. ложки, корица — 1.2 ч. ложки.

Посыпка: Масло — 1/4 стакана, мука — 1/2 стакана, сахар — 1/4 стакана, мускатный орех — 1/2 ч. ложки.

5-6 яблок очистить от кожуры и сердцевины и нарезать мелкими ломтиками. Смешать с сахаром, мукой, лимонным соком. Добавить корицу. Заполнить смесью корж, выпеченный по предыдущему рецепту, а сверху покрыть равномерно посыпкой, приготовленной в виде смеси из масла, муки, сахара и молотого мускатного ореха. Поместить на блюдо и выпекать при полной мощности 5 минут. Повернуть блюдо и довести до готовности в течение 3-4 минут.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Яблоки — 4 штуки, творог — 150гр, изюм — 4 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, 2 желтка, манная крупа — 1 ст. ложка.

Свежий (не очень кислый) творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, добавить растопленное масло. С яблок острым ножом срезать верхушку, удалить сердцевину, так чтобы не нарушить целостность стенок. Заполнить смесью, уложить отверстием кверху на блюдо и запечь при полной мощности 3-3,5 минуты. Посыпать сахарной пудрой.

Яблоки по-австралийски

Яблоки — 4 штуки, говяжий фарш — 200гр, масло сливочное — 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу, вода — 3-4 ст. ложки.

Яблоки промыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, сохранив целыми стенки. В говяжий фарш положить масло, соль, перец. Тщательно перемешать, размять деревянной ложкой. Заполнить этой смесью углубления в яблоках. Накрыть вощеной бумагой и запекать при 50% мощности 8-10 минут.

Запеканка из булки с яблоками

Яблоки — 4 штуки, булка (белый батон) — 300гр, желтки — 3 штуки, сливки (молоко) — 1 стакан, сахарный песок — 0,5 стакана, 1 яйцо, корица.

С булки (или белого батона) срезать корку, нарезать ломтиками и замочить во взбитых с желтками сливках (можно вымочить в молоке, смешанном с желтками). Дно блюда смазать маслом и выстлать ломтиками булки. Яблоки вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать с сахаром, корицей. Массу выложить на ломтики булки, а сверху положить оставшиеся ломтики булки, смазанные яйцом. Запекать при 50% мощности 6-8 минут.

Запеканка из яблок с печеньем

Яблоки — 4 штуки, сахарный песок — 1/2 стакана, 4 яйца, сливки (молоко) — 1/2 стакана, печенье — 150гр, сливочное масло — 2,5 ст. ложки.

Яблоки очистить, нарезать ломтиками. Посуду смазать маслом, посыпать тертыми сухарями. Ломтики яблок выложить слоем. Желтки, сливочное масло, сахар растереть, влить в молоко (сливки) и добавить измельченное печенье. Все тщательно смешать и покрыть смесью яблоки. Готовить при полной мощности 4-5 минут.

Пудинг яблочный

Яблоки — 4-5 штук, молоко — 2 стакана, манная крупа — 6 ст. ложек, 2 яйца, масло или маргарин — 3 ст. ложки, сахарный песок — 4 ст. ложки, толченые сухари — 1 ст. ложка, рубленые орехи — 2 ст. ложки, изюм — 1 ст. ложка, корица и соль по вкусу.

Молоко залить в посуду и греть при полной мощности 3-3,5 минуты. Добавить соль и манную крупу и готовить еще 3-3,5 минуты. В кашу добавить желтки, маргарин, изюм, толченые орехи, гвоздику, перемешать и потом добавить взбитые белки. Другую посуду смазать маслом, посыпать толчеными (панировочными) сухарями, уложить слоем яблоки, очищенные и нарезанные кубиками. Положить на яблоки кашу, а сверху положить несколько ломтиков яблок. Готовить при 50% мощности 10-12 минут. Готовый пудинг полить фруктовым соком.

Шарлотка яблочная

Яблоки — 500гр, белый хлеб — 300-400гр, 2-3 яйца, молоко — 1,5 стакана, сахар — 2 ст. ложки, молотые сухари — 1 ст. ложка, сахарная пудра — 1-2 ч. ложки.

С черствого белого батона срезать корку, нарезать его кубиками. Яйца взбить с сахаром и развести с теплым молоком. Залить смесью кубики хлеба и дать постоять 20-25 минут. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками и смешать с яично-молочной смесью. Посуду с бортиками смазать жиром, посыпать толчеными сухарями, сверху положить ровным слоем подготовленную смесь, разровнять. Накрыть вощеной бумагой и запекать при 50% мощности 8-10 минут. Дать постоять 5-10 минут. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Соусы

Соус белый с грибами

240 мл молока; 2 ст. ложки масла или маргарина; 2 ст. ложки пшеничной муки; 120 г свежих грибов (или предварительно замоченные сухие); 0,25 чайной ложки соли.

Масло в жаропрочной миске нагревать 1 минуту при 100%, пока масло не растопится. Смешать с мукой и солью и, добавляя молоко, растереть до исчезновения комочков. Всыпать мелко нарезанные и слегка отваренные грибы. Нагревать, постоянно помешивая, 5-6 минут при 100% до закипания и загустения.

Соус креольский

450 г томатной пасты; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 маленькая луковица; 1 зеленый перец; корень сельдерея; 2 зубчика чеснока; 0,5 чайной ложки приправы чили.

Соединить все компоненты, кроме томатной пасты, в стеклянной посуде. Закрыв, поместить в печь на 4 минуты при 100%. Перемешать и добавить томатную пасту. Поместить в печь на 5 минут при 100%, затем еще на 11 минут при 30%. Перемешать после приготовления.

Соус лимонный

240 г воды; 80 г сахара; 1 ст. ложка пшеничной муки; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 ст. ложка масла или маргарина.

Смешать 180 г воды и сахар в небольшой стеклянной посуде. Варить 1,5-2,5 минуты при 100% до растворения сахара. Размешать и вылить в муку, разведенную оставшейся водой и лимонным соком. Варить 1,5-2,5 минуты при 100%, пока соус не загустеет. Размешать и положить масло. Подавать, охладив.

Томатный соус

800 г консервированных очищенных помидоров в собственном соку; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 100 мл томатного сока; 1 ст. ложка пищевого крахмала; соль; перец; специи.

Мелко порезать лук и чеснок, потушить их в большой миске в накрытом виде примерно 3 минуты при 100%. Дать стечь помидорам и мелко нарезать их. Добавить к тушеному луку и чесноку мелко нарезанные помидоры и специи, и варить все это в накрытом виде около 5 минут при 100%. Перемешать пищевой крахмал с томатным соком и добавить все это к соусу. Посолить и поперчить.

Соус вернес

60 г масла; 1 желток; 1 ст. ложка воды; 1 чайная ложка 3%-ного уксуса; 2 ст. ложки мясного сока от жаркого; зелень; соль; перец.

Масло нагревать в стеклянном сосуде 3-4 минуты при 50%. Тем временем желток, воду, уксус, соль и перец взбить миксером на небольшой скорости 1-2 минуты, пока не появится пена. Потом массу быстро нагреть 5-10 сек при 100%, чтобы не дать свернуться. Горячее масло медленно вылить в яичную массу и взбить миксером на маленькой скорости. На дно осядет сыворотка от масла, которую перемешивать не надо. Если соус окажется немного жидким, подогреть его еще 5-10 сек. Добавить 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени и мясной сок, перемешать.

Соус из помадки

15 г помадки (пудры); 15 г сахара; 300 мл молока.

Сахар и пудру насыпьте в миску среднего размера. Постепенно влейте молоко. Готовьте в течение 4 минут, часто помешивая, пока соус не закипит и не поднимется

Соус из авокадо и яблок

300 г сметаны; 2 яблока ; 1 спелый авокадо; 2 чайных ложки лимонного сока; соус «табаско»; свежесмолотый черный перец; лук-резанец.

Очистить яблоки, удалить сердцевину и мелко нарезать. Тушить, не накрывая, 3-5 минут при 100% (до мягкости). Слегка остудить. Смешать печеные яблоки, очищенный авокадо, соус «табаско», сок и сметану и взбить миксером до однородности. Поперчить. Добавить измельченный лук. Подавать теплым (но не горячим). При необходимости подогреть 2-3 минуты при 50%. Подавать к свиным отбивным или курам-гриль.

Соус белый с сыром

240 мл молока; 2 ст. ложки масла или маргарина; 2 ст. ложки пшеничной муки; 150 г голландского сыра; 0,25 чайной ложки соли.

Масло в жаропрочной миске нагревать 1 минуту при 100%, пока масло не растопится. Смешать с мукой и солью и, добавляя молоко, растереть до исчезновения комочков. Нагревать, помешивая, 5-6 минут при 100% до закипания и загустения. Всыпать тертый сыр, размешать и нагревать 1 минуту при 100%, пока сыр не расплавится.

Соус из мясного фарша

1 средняя луковица; 1 зубчик чеснока; 1 пучок сельдерея; 1 морковь; 250 г говяжьего фарша; 200 мл бульона; 125 мл красного сухого вина; 2 ст. ложки томатной пасты; 1 чайная ложка чабреца; 1 лавровый лист; соль; перец.

Мелко нарубить лук и чеснок. Морковь и сельдерей вымыть и мелко нарезать или натереть на терке. Все это поместить в миску с крышкой, добавить 2 ст. ложки сухого красного вина и тушить примерно 3 минуты при 100%. Добавить фарш и продолжать тушить, не закрывая крышкой, примерно 3 минуты при 100%. Долить бульон и остатки красного вина. Томатную пасту хорошо смешать со специями. Накрыть и варить 10-11 минут при 70%. В конце вынуть лавровый лист, посолить и поперчить.

Соус белый с горчицей

240 мл молока; 2 ст. ложки масла или маргарина; 2 ст. ложки пшеничной муки; 2 ст. ложки горчицы; 0,25 чайной ложки соли; перец.

Масло в жаропрочной миске нагревать 1 минуту при 100%, пока масло не растопится. Смешать с мукой и солью и, добавляя молоко, растереть до исчезновения комочков. Нагревать 5-6 минут при 100% до закипания и загустения. Помешать посередине готовки. Немного охладить и добавить столовую горчицу, после чего соус тщательно размешать.

Подлива-сотэ горячая

375 г арахисового масла; 200 г йогурта; 2 ст. ложки чатни фруктового; 1 ст. ложка лимонного сока; 2 чайные ложки соевого соуса; 0,5 чайной ложки тертого перца; 0,25 чайной ложки тмина; 1 чайная ложка порошка карри; 1 чайная ложка имбиря; 1 чайная ложка соуса «табаско»; 50 г кокосового молока.

Смешать все компоненты и варить 4-5 минут при 100%, или до горячего состояния, помешивая каждую минуту. Хорошо взбить. Подавать к чипсам-ассорти или свежим овощам.

Белый соус

Мука — 60гр, масло сливочное — 30гр, молоко — 2 стакана.

Муку прогреть в миске при 50% мощности в течение 1-2 минут. Добавить сливочное масло и размешать. Залить горячим молоком, тщательно перемешать. Прогреть в печке при 50% мощности в течение 3 минут. Приготовленную смесь размешать 2-3 раза. При приготовлении соуса посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы он не мог убежать.

Соус сырный

Белый соус — 2 стакана,
измельченный сыр — 1/4 стакана,
соль — 1/4 ч. ложки.

В белый соус добавить измельченный сыр. Тщательно перемешать, а затем поставить в печь при полной мощности на 3 минуты. Если используете сыры несоленые, то добавить 1/4 ч. ложки.

Каши

Каша манная

3 ст. ложки манной крупы; 250 мл молока; соль; сахар.

Налить молоко в кастрюлю, добавить соль и сахар по вкусу. Накрыть крышкой и довести молоко до кипения при 100%. Всыпать манную крупу, перемешать и готовить, не накрывая, 6-8 минут при 70%.

Каша овсяная

200 г овсяных хлопьев или овсяной крупы; 600 мл воды; 0,5 чайной ложки соли.

В 2-литровую жаропрочную кастрюлю налить горячую воду и положить соль. Кастрюля должна быть большой, так как каша значительно увеличится в объеме. Нагревать, не закрывая, 4-5 минут при 100% до закипания. Положить хлопья или крупу и варить 4-5 минут. Накрыть и дать постоять несколько минут перед подачей на стол.

Каша гречневая

100 г гречневой крупы; 300 мл воды; 2 ст. ложки сливочного масла; соль

Гречневую крупу перебрать, промыть и замочить в воде на 1 час. Посолить, добавить масло и готовить 14 минут при 100%. Переключить печку на 70% и нагревать еще 5 минут.

Каша рисовая

100 г риса; 250 мл молока; соль; сахар.

Налить молоко в кастрюлю, добавить рис, соль, сахар, дать постоять 30 минут. Затем накрыть крышкой и довести до кипения при 100%. Затем готовить еще 15-20 минут при 70%.

Овсянка сборная

1,5 стакана овсяных хлопьев; 70 г миндаля; 0,5 стакана пшеничных ростков; 100 г сахара темно-коричневого; 30 г меда; 1 чайная ложка ванильной эссенции; 50 г кокосового ореха; 50 г абрикосов; 50 г изюма.

Высыпать овсяные хлопья в круглое стеклянное блюдо. Поместить в печь на 4 минуты при 100%. Перемешать два раза. Добавить молотые орехи, ростки пшеницы и сахар, затем мед и ваниль. Поставить, не закрывая, в печь на 4-5 минут при 100%. Перемешать два раза. Добавить стружки кокоса, тертые абрикосы и изюм. Аккуратно перемешать.

Каша гречневая с грибами

Гречневая крупа (ядрица) — 1 стакан, сухие грибы — 25гр, соль — 1ч. ложка.

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в воде на 1 час. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, положить в ту же воду, посолить и варить в печи при полной мощности 5 минут. В закипевшую воду с грибами всыпать ядрицу и тщательно размешать. Готовить в печи еще 4 минуты при полной мощности и 4 минуты при 50%. Для упревания оставить кашу в посуде еще на 5 минут, не снимая крышки.

Каша овсяная (не дробленная)

Крупа овсяная не дробленная — 1 стакан, молоко — 2,5 стакана, соль по вкусу

Крупу засыпать в посуду и тщательно промыть, несколько раз меняя воду. Залить молоком из расчета 1:2,5 объема крупы, перемешать и дать постоять 10-15 минут. Готовить в печи при полной мощности 6 минут, затем тщательно перемешать и довести до готовности в течение 5 минут при полной мощности. Дать постоять, не снимая крышки, 5 минут.

Пшенная каша с творогом

Пшено — 1 стакан, творог — 200гр, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1/2 ч. ложки.

Пшено тщательно промыть сперва теплой водой, а потом горячей (иначе каша будет горчить). Уложить в посуду, залить водой из расчета 1:2,5 и готовить при полной мощности 5-7 минут. Воду слить, залить молоком, добавить сахар и масло, накрыть крышкой и греть еще 3 минуты. Добавить перетертый творог, соль по вкусу, тщательно перемешать и довести до готовности при 50% мощности в течение 3-4 минут. Дать постоять, не снимая крышки, 5-6 минут.

Пшенная каша с тыквой

Пшено — 1 стакан, тыква (мякоть) — 0,5кг, соль — 1 ч. ложка.

Мякоть свежей тыквы нарезать кубиками, положить в посуду, залить 2 стаканами воды и готовить в печке при полной мощности 4-5 минут. Пшено тщательно промыть в теплой, а затем горячей воде и всыпать в кастрюлю с тыквой, добавить соль, тщательно перемешать, закрыть крышкой и готовить 3 минуты. Снова помешать и довести до готовности при 50% мощности в течение 8-10 минут.

Манная каша

Манная крупа — 0,5 стакана, молоко — 2,5 стакана, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1/4 ч. ложки.

Молоко подсолить, залить в посуду большой емкости (1-1,5л) и довести до кипения при полной мощности 4-5 минут. Тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпать манную крупу, добавить сахар и соль, довести до готовности при 50% мощности в течение 6-8 минут.

Рисовая каша

Рис — 1 стакан. Молоко — 4 стакана, сахар — 1 ст. ложка, соль 1/2 ч. ложки.

Промыть рис, поместить в посуду большой емкости (1-1,5л) залить водой и довести до кипения при полной мощности в течение 5-6 минут. Воду слить, рис залить молоком, добавить сахар и соль, перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности в течение 8-10 минут.

Гурьевская каша

Манная каша — 2,5 стакана, 2 яйца, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, ванилин — 1/2 порошка, миндаль — 50гр, консервированные фрукты — 1/2 стакана.

Сварить манную кашу на молоке (по рецепту, указанному выше). Дать каше слегка остыть (не допуская полного застывания), положить ванилин, сливочное масло, яйцо и мелко нарезанные консервированные фрукты (изюм без косточек). Хорошо перемешать, положить в посуду, посыпать с верху сахаром и запечь при полной мощности 3-4 минуты. Перед подачей на стол посыпать поджаренным миндалем или фундуком, подавать на стол желательно в той же посуде, в которой каша запекалась.